

UN CONSEJO
— DE UN —
EXFUMADOR®



John B.

**“Pide ayuda. Sigue intentando
dejar de fumar.”**

Consejos Para Dejar De Fumar

- Decide una fecha para dejar de fumar
- Llama al 1-855-DÉJELO-YA para hacer un plan
- Pide el apoyo de amigos y familiares
- Encuentra más consejos en cdc.gov/dejar

Escribe tus razones para dejar de fumar:

**Escanea
para ver más
consejos
para dejar
de fumar**

