

Quit for KEEPS

Free Help 24/7

Any reason to quit is a good reason to quit.

There are many reasons to quit smoking, vaping, or using other commercial tobacco products. Not only can quitting improve your health, it can protect the people you love and save you money. It isn't easy - many people struggle to break their addiction to nicotine. You're not alone - *keep trying!*

There's no single, right way to quit. Find the path that is right for you at the SC Tobacco Quitline.

**Call 1-800-QUIT-NOW or text
"READY" to 34191**

...and talk to someone who understands. Our coaches are available 24/7 and all services are *free*. Whether you smoke, vape, dip, or chew, we put you in control and help you quit *your way*. It doesn't matter if it's your first try or your fifth try - call as often as you like. And if you slip up, remember that every try counts! You CAN quit.

Enroll now to access everything we have to offer!

- Free support from trained Coaches
- Free nicotine gum, patch, and lozenges (if appropriate)
- Free online, text, and chat support
- Free quit guide and step-by-step quit plan

*Services in multiple languages and TTY.



SOUTH CAROLINA

Tobacco Quitline

QUITNOW.NET/SOUTHCAROLINA

1-800-QUIT-NOW

Call 1-800-QUIT-NOW / 1-800-784-8669

Text "READY" to 34191

TTY 1-877-777-6534

Learn more at www.quitnowsc.org

Dejar para CUIDARS

Ayuda gratuita 24/7

Cualquier motivo es bueno para dejar.

Hay muchos motivos para dejar de fumar, vapear y usar otros productos comerciales de tabaco. Dejar de hacerlo no solo mejora tu salud, sino que también puede proteger a las personas que amas y ahorrar dinero. No es fácil: a muchas personas les resulta difícil romper con la adicción a la nicotina. No estás solo: *sigue intentando!*

No hay una única manera de dejar. Busca el camino que mejor se adapte a ti en la Línea de Ayuda para Dejar el Tabaco de SC.

Llama al 1-855-DÉJELO-YA

Envíe un texto al 34191 con el mensaje LISTO

...y habla con alguien que podrá comprender lo que te pasa. Nuestros asesores están disponibles 24/7 y todos los servicios son **gratuitos**. Ya sea que fumes, vapees, consumas rapé o mastiques, haremos que obtengas el control para que puedas dejar de hacerlo **a tu manera**. No importa si es tu primer intento o el quinto: llama todas las veces que desees. Y si falla... recuerda que lo importante es intentarlo. PUEDES dejar.

Inscríbete ahora y accede a todo lo que tenemos para ofrecer.

- Asistencia gratuita por parte de asesores capacitados
- Goma de mascar de nicotina, parches y píldoras sin cargo (si corresponde)
- Asistencia en línea, por mensaje de texto y por chat, gratis
- Guías y planes detallados para dejar de fumar, gratis

*Servicios en varios idiomas y TTY.



SOUTH CAROLINA

Tobacco Quitline

QUITNOW.NET/SOUTHCAROLINA

1-855-DÉJELO-YA

Llama al 1-855-DÉJELO-YA / 1-855-335-3569

Envíe un texto al 34191 con el mensaje LISTO

TTY 1-877-777-6534

Más información en www.quitnowsc.org