



# D¿ESTÁ PENSANDO DEJAR DE FUMAR?

## HABLE CON SU **PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA**

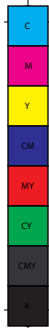
Para soporte adicional:  
**1-866-NY-QUITS**  
(1-866-697-8487)

[www.nysmokefree.com](http://www.nysmokefree.com)



New York State Smokers' Quitline

*Fumar es una adicción. El  
tratamiento esta disponible*  
Su doctor o proveedor de  
atención médica le brindará  
apoyo para ayudarlo a dejar de  
fumar y es la mejor persona para  
consultar sobre los medicamen-  
tos adecuados para usted.





# REMEMBER THE 5D<sup>S</sup>



**Delay** a minute  
or two and the  
urge will pass



**Drink water**  
to fight off  
cravings



**Do something else** –  
take a walk, talk to a  
friend, clean up



**Deep breathe**



**Discuss** your thoughts  
and feelings with  
someone close to you

