

THINKING ABOUT QUITTING SMOKING OR VAPING?

YOU DON'T HAVE TO DO IT ALONE!

Free and confidential support is available for the LGBTQIA+ community from quit coaches, many of whom have lived experience with tobacco dependence.

They will hear you, and they will help you.



REASONS TO QUIT:

Take better care of my health

Reduce anxiety and depression

Spend more time with loved ones

Look and feel better; more energy

Have more money to spend

CONTACT A QUIT COACH TODAY



**Adults 18 and Older:
Call 1-800-QUIT NOW**



**Youth Ages 13 - 17 years old:
Text "Start My Quit" to 36072**

¿ESTÁ PENSANDO EN DEJAR DE FUMAR CIGARRILLOS O CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS?

¡ NO LO TIENE HACER SOLO!

Hay apoyo gratis y confidencial para la comunidad LGBTQIA+ de parte de entrenadores, muchos de los cuales han vivido la experiencia de dependencia del tabaco.

Los escucharán y les ayudarán.



RAZONES PARA DEJARLO:

Cuidar mejor mi salud

Reducir la ansiedad y la depresión

Pasar más tiempo con la gente que quiero

Verme y sentirme mejor; más energía

Tener más dinero para gastar

CONTACTE UN ENTRENADOR HOY



**Adultos de 18 y mayor:
Marque 1-800-QUIT NOW**



**Jóvenes de los 13-17 años:
Text "Start My Quit" to 36072**