



American Heart Association.

Hard Hats with Heart™

HARD HATS WITH HEART

GUÍA DE REFERENCIA PARA DEJAR DE FUMAR

A continuación, encontrará herramientas y recursos que puede utilizar:

Líneas de ayuda para dejar de fumar

Inglés: 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) o www.smokefree.gov

Español: 1-855-DEJALO-YA (1-855-335-3569) o espanol.smokefree.gov

Chino: 1-800-838-8917 o www.asiansmokersquitline.org

Coreano: 1-800-556-5564 o www.asiansmokersquitline.org

Vietnamita: 1-800-778-8440 o www.asiansmokersquitline.org

Veteranos: 1-855-QUIT VET (1-855-784-8838) o

www.publichealth.va.gov/smoking

o envíe un MENSAJE con la palabra "VET" al 47848

TTY: 1-800-332-8615

Residentes en Oregon: <http://www.quitnow.net/oregon>

Servicio de mensajes de texto para asesoramiento las 24 horas del día,
los 7 días de la semana: Envíe un mensaje con la palabra HEART al 88709

Educación e información para dejar de fumar

Estas organizaciones ofrecen buena información en línea y pueden tener recursos locales en su zona:

- American Heart Association: 1-800-AHA-USA1 o www.heart.org
- American Cancer Society: 1-800-SCA-2345 (1-800-227-2345) o www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco
- American Lung Association: 1-800-LUNGUSA (1-800-586-4872) o www.lung.org/stop-smoking
- National Cancer Institute: 1-877-44U-QUIT (1-877-448-7848) o www.smokefree.gov
- Truth Initiative's Become An Ex: www.becomeanex.org

Para más recursos, visite Heart.org/HardHatsOR

© Copyright 2023 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. WF_147200