



Quit for KEEPS

A partnership between
SC DHEC and CDC

Your doctor says you've got to quit. You're doing it for your kids. You're doing it for yourself. Whatever your reasons, giving up tobacco is a huge step to take.

No one expects it to be easy.

Giving up smoking isn't going to happen overnight. There are going to be frustrating days and long nights ahead.

No one expects you to do it alone.

That's why South Carolina has established a statewide, toll free quitline for smokers like you who are trying to quit and just need someone else on the other end of the phone.

Trained counselors are on hand to answer your smoking-related questions, talk you through your cravings and refer you to outside services that best fit your needs.

The best part is, you're in control. You make the call. You conquer the cravings. You develop a personal plan for quitting. Think of your Quit for Keeps counselor as simply a friend. A friend who's there for you through the hard times. And who'll be there when you become smoke free.

You can quit smoking, and you don't have to do it alone. Calling the number is free and lines are open seven days a week during business and evening hours. Call **1-800-QUIT NOW** (1-800-784-8669) today or visit www.scdhec.gov/quitforkeeps and let us help you Quit for Keeps.

ML-025164 12/09

South Carolina
wants to help you



When you're ready to
quit smoking, call us
toll free at:

1-800-QUIT NOW

1-800-784-8669

or visit us online at:

www.scdhec.gov/quitforkeeps



DEJAR DE FUMAR PARA SIEMPRE

Una asociación con
SC DHEC y CDC

Su doctor recomienda que usted debe dejar de fumar para siempre. Usted lo hará por sus hijos. Lo hará por usted. Por cualquier razón, dejar el tabaco es un gran paso a dar.

Nadie espera que sea fácil.

Dejar de fumar no va a suceder de un día para otro. Van a haber días frustrantes y noches largas.

Nadie espera que lo haga solo.

Por esto, Carolina del Sur ha establecido a lo largo y ancho del estado una línea gratuita para dejar de fumar para fumadores como usted que están intentando dejar de fumar y sólo necesitan a alguien al otro lado de la línea del teléfono.

Consejeros especializados estarán disponibles para responder sus preguntas relacionadas con el hábito de fumar, hablarán con usted sobre sus ansias y lo referirán a servicios externos que se acomodan a sus necesidades.

La mejor parte es que usted esté en control. Usted hará la llamada. Usted derrotará las ansias. Usted desarrollará su propio plan personal para dejar de fumar. Piense en su consejero de Dejar de Fumar para Siempre como en su amigo. Un amigo que está siempre ahí para usted en los tiempos difíciles. Y estará ahí cuando usted deje de fumar.

Usted puede dejar de fumar y no tiene que hacerlo solo. La llamada es gratis y las líneas telefónicas están disponibles 7 días a la semana en horario de oficina y durante la noche. Llame hoy al **1-800-784-8669** ó visite www.scdhec.gov/quitforkeeps y permítanos a ayudarle a Dejar de Fumar para Siempre.

Carolina del Sur
quiere ayudarle



Quando esté listo para
dejar de fumar,
llámenos gratis al:
1-800-784-8669
ó visítenos a:

www.scdhec.gov/quitforkeeps