

DO YOU SMOKE AND WANT TO QUIT?



IT CAN BE DONE!

- ▶ **Set** a date for when you'll quit smoking.
- ▶ **Tell** your family, friends and coworkers when you want to quit and ask them to support your decision.
- ▶ **Clean** all your clothes, house and car to get rid of cigarette odor.
- ▶ **Talk** to your healthcare provider at Generations about medicines to help you resist the urge to smoke. All medicines work best when they are combined with counseling to help you quit.
- ▶ **Change** your routine to lower your urge to smoke.
- ▶ **Throw away** your cigarettes on your quit day.
- ▶ **Decide** what you'll do with the money you won't be spending on cigarettes!




GENERATIONS
FAMILY HEALTH CENTER

 GENHEALTH.ORG

GENERATIONS FAMILY HEALTH CENTER LOCATIONS: PUTNAM. WILLIMANTIC. DANIELSON. NORWICH
ACROSS THE SMILES (MOBILE DENTAL PROGRAMS)

¿USTED FUMA Y QUIERE DEJARLO?



¡LO PUEDE HACER!

- ▶ **Proponga** una fecha para cuando decida dejar de fumar.
- ▶ **Dígale** a su familia, a sus amigos y a sus compañeros de trabajo cuando dejará de fumar y pídale que apoyen su decisión.
- ▶ **Lave** toda su ropa, su casa y su auto para deshacerse del olor de cigarrillo.
- ▶ **Hable** con su proveedor de salud en Generations acerca de los medicamentos que lo ayudarán a resistir las ganas de fumar. Todos estos medicamentos funcionan mejor cuando se combinan con consejería para ayudarlo a dejar de fumar.
- ▶ **Cambie** su rutina para disminuir sus ganas de fumar.
- ▶ **Decida** qué hará con el dinero que ¡ya no gastará en cigarrillos!




GENERATIONS
FAMILY HEALTH CENTER

 GENHEALTH.ORG

CENTROS DE SALUD FAMILIAR DE GENERATIONS: PUTNAM. WILLIMANTIC. DANIELSON. NORWICH
ACROSS THE SMILES (PROGRAMAS MÓVILES DE SALUD DENTAL)