

# USTED CONTROLA A LA LATA.

La lata no lo controla a usted.

## Tiene el apoyo de Nebraska Tobacco Quitline.

- Programe su fecha para dejar el tabaco de mascar.
- Varíe su rutina un poco para evitar eventos desencadenantes.
- Llame a la línea Quitline en cualquier momento, 24/7, para consejos útiles.

## Haga frente hoy a dejarlo. *¡Usted puede hacerlo!*

Para una lista de cotejo sobre cómo hacerlo, vaya a [QuitNow.ne.gov/chew](http://QuitNow.ne.gov/chew)

Para hablar con un experto, llame a  
**1-855-DÉJELO-YA**  
(335-3569)

NEBRASKA  
TOBACCO  
QUITLINE