FREE Resources to Help You QUIT Nicotine

QUIT NICOTINE CLASSES

Free evidence-based classes taught by certified instructors.

Visit: https://cdh.idaho.gov/hl-tobacco-cessation.php or call 208-327-8543

IDAHO QUITLINE

Telephone-based counseling. Receive up to 8 weeks of free nicotine replacement therapy. Available in several languages.

Visit: https://projectfilter.org or call 1-800-784-8669

PLAN MY QUIT

Web-based counseling for people who are thinking about or are ready to quit.

Visit: Planmyquit.com

QUITTER'S CIRCLE

This mobile application provides support to people during their quit journey.

Download: the Quitter's Circle app from the App Store/Google Play.

MY LIFE, MY QUIT

Youth-focused confidential cell phone program. Text or call your quit coach for support. It's YOUR LIFE and YOUR QUIT.

Visit: mylifemyquit.com

CENTRAL DISTRICT HEALTH

1-2020

Visit: https://cdh.idaho.gov/ or call (208) 375-5211

Recursos GRATUITOS para ayudarlo a DEJAR la nicotina

CLASES PARA DEJAR LA NICOTINA

Clases gratuitas basadas en evidencia impartidas por instructores certificados.

Visite: https://cdh.idaho.gov/hl-tobacco-cessation.php or llame 208-327-8543

IDAHO QUITLINE

Asesoramiento telefónico. Reciba hasta 8 semanas de terapia gratuita de reemplazo de nicotina.

Visite: https://idaho.quitlogix.org/es-ES/Enroll-Now or llame 1-800-784-8669

PLANIFICA MI RENUNCIA

Asesoramiento en línea para personas que esten pensando o esten listas para dejar de fumar.

Visite: Planmyquit.com

CÍRCULO DE ABANDONO

Esta aplicación móvil brinda apoyo a las personas durante su trayecto al dejar de fumar.

Descargue la aplicación Quitter's Circle de App Store/Google Play.

MI VIDA, MI RENUNCIA

Programa de telefonía celular confidencial para la juventud. Envía un mensaje de texto o llama a tu consejero para ayuda y apoyo para dejar de fumar.
Es TU VIDA y TU RENUNCIA.

Visite: mylifemyquit.com

CENTRAL DISTRICT HEALTH

1-2020

Visite: https://cdh.idaho.gov/ o Llame (208) 375-5211