Want to Quit Smoking?

YES YOU CAN™

Seeking out help doubles your chances of quitting for good.

1. Tell your family and friends.
2. Talk to your doctor.
3. Call the American Cancer Society's toll-free Quitline at **1-877-YES-QUIT** for help in forming a quit plan that feels right for you.

¿Quiere Dejar de Fumar?

Sí PUEDE™

Buscar ayuda dobla la posibilidad de dejar de fumar por completo.

1. Hable con su familia y amigos.
2. Hable con su doctor.
3. Llame a la línea de asistencia gratuita de la Sociedad Americana de Cáncer al **1-877-937-7848**. Ellos le ayudarán a encontrar la manera que mejor le sirva para defar de fumar.