



You can quit.
We can help.

Quitting tobacco is tough – even tougher when you do it alone.

When you call the **Arizona Smokers' Helpline**, or ASHLine, expert coaches walk you through the quitting process. Set goals that make sense for you and develop a quit plan that works! Go at your own pace using telephone or Web-based quit services 24 hours a day, 7 days a week.

- All helpline services are **FREE**
- Coaching in English and Spanish
- Medication assistance available

If this is your first time quitting or you've tried before – **we can help.**

1-800-55-66-222
ashline.org/help



You can quit.
We can help.

Quitting tobacco is tough – even tougher when you do it alone.

When you call the **Arizona Smokers' Helpline**, or ASHLine, expert coaches walk you through the quitting process. Set goals that make sense for you and develop a quit plan that works! Go at your own pace using telephone or Web-based quit services 24 hours a day, 7 days a week.

- All helpline services are **FREE**
- Coaching in English and Spanish
- Medication assistance available

If this is your first time quitting or you've tried before – **we can help.**

1-800-55-66-222
ashline.org/help



**Tu puedes
dejar el tabaco.**

**Nosotros te
podemos ayudar.**

Dejar el tabaco es difícil – y más difícil cuando intentas hacerlo sin ayuda.

Cuando hablas a la **Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona**, consejeros expertos te guían cuidadosamente para que puedas dejar de fumar. ¡Establece metas que tengan sentido para ti y desarrolla un plan que te sirva! Aplica un ritmo propio usando el teléfono ó por servicios de internet 24 horas al día, 7 días a la semana.

- Todos los servicios de la línea son **GRATIS**
- Hay consejería en inglés y en español
- Asistencia médica disponible

Sí es tu primera vez dejando el tabaco, ó si ya lo has tratado – **te podemos ayudar.**

1-800-55-66-222
ashline.org/help



**Tu puedes
dejar el tabaco.**

**Nosotros te
podemos ayudar.**

Dejar el tabaco es difícil – y más difícil cuando intentas hacerlo sin ayuda.

Cuando hablas a la **Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona**, consejeros expertos te guían cuidadosamente para que puedas dejar de fumar. ¡Establece metas que tengan sentido para ti y desarrolla un plan que te sirva! Aplica un ritmo propio usando el teléfono ó por servicios de internet 24 horas al día, 7 días a la semana.

- Todos los servicios de la línea son **GRATIS**
- Hay consejería en inglés y en español
- Asistencia médica disponible

Sí es tu primera vez dejando el tabaco, ó si ya lo has tratado – **te podemos ayudar.**

1-800-55-66-222
ashline.org/help