

Libérese del tabaco.

Dejar de fumar es difícil. MHS puede ayudar.



MHS desea ayudarle a que se libere del tabaco. El uso del tabaco es la mayor causa prevenible de muerte y enfermedad en los Estados Unidos, que cobra más de 480,000 vidas al año. Dejar de fumar puede tener beneficios inmediatos y a largo plazo para usted y sus seres queridos.

Dejar de fumar es difícil. Es posible que haya tratado de dejarlo varias veces anteriormente: dos, tres, cuatro o más veces, y aún así continúa con el hábito. ¡No se dé por vencido! Cada intento de dejarlo le acerca más al éxito.

Gane recompensas

Los miembros del HIP pueden ganar **hasta \$145 al año en recompensas My Health Pays** trabajando con el Programa para dejar de fumar de Indiana Tobacco Quitline. La Línea de ayuda para dejar de fumar es un programa que ofrece asesoramiento telefónico individual a los usuarios del tabaco que han decidido dejarlo. Puede utilizar el dinero de las recompensas para pagar su contribución mensual a la cuenta POWER. O puede utilizar sus recompensas en tiendas como Walmart y Dollar General para adquirir alimentos saludables, artículos para el cuidado personal o medicamentos de venta libre. **Es fácil comenzar: simplemente llame al 1-800-QUIT-NOW. ¡Recuerde decirles que usted es miembro de MHS para obtener sus recompensas!**

HIP: Recompensas My Health Pays para dejar de fumar	
Inscríbase en el Programa para dejar de fumar de Indiana Tobacco Quitline	\$40
Realice su 1ª llamada de orientación telefónica con la línea para dejar de fumar	\$25
Realice su 3ª llamada de orientación telefónica con la línea para dejar de fumar	\$30
Termine su Programa para dejar de fumar con la Indiana Tobacco Quitline	\$50
TOTAL DE RECOMPENSAS POSIBLES	\$145

Ayudas para dejar de fumar

MHS pagará por las ayudas para dejar el hábito tales como goma de mascar de nicotina, pastillas y parches como parte de su cobertura de salud. Hable con su médico sobre las opciones que sean más adecuadas para usted.

El tabaquismo y el embarazo

¿Está embarazada? ¿Fuma? ¡Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar! Dejarlo ahora puede marcar una diferencia en la vida de su bebé. La línea para dejar de fumar tiene un programa especial para ayudar a las mujeres durante su embarazo. Llame al 1-800-QUIT-NOW.

Usuarios del tabaco y contribuciones más altas a la cuenta POWER

Los usuarios del tabaco tienen que pagar más por la cobertura de salud que los que no son usuarios del tabaco. Los miembros del HIP tienen 12 meses para dejar de utilizar el tabaco. Si no deja de fumar, la contribución a su cuenta POWER (PAC) será 50% mayor el próximo año. ¡Otro estupendo motivo para dejar de fumar hoy mismo!

¿Está listo para liberarse?
Llame al 1-800-QUIT-NOW.

