

Dígale adiós al tabaco



Dejar de fumar es difícil, pero en MHS podemos ayudarle

MHS quiere que le pueda decir adiós al tabaco para siempre. El consumo de tabaco sigue siendo la principal causa de muerte y enfermedades evitables en los Estados Unidos, y se 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.

Es muy difícil dejar el tabaco. Tal vez lo intentó muchas veces antes —dos, tres, cuatro o más veces— y aún no lo logra. ¡No se rinda! Cada vez que lo intenta está más cerca de poder dejarlo.

Gane recompensas

Los miembros pueden ganar \$100 en recompensas de My Health Pays® con la Línea Directa para Dejar el Tabaco de Indiana. La línea consiste en un programa de asesoramiento telefónico que ofrece orientación personalizada a consumidores de tabaco que han decidido dejar de fumar. Puede usar sus recompensas en dólares para pagar artículos de uso diario en Walmart, servicios públicos, transporte, telecomunicaciones (facturas del teléfono móvil), servicios de cuidado de niños, educación y alquiler. **Empezar es fácil: solo tiene que llamar al 1-800-QUIT-NOW. No olvide mencionar que es miembro de MHS para obtener sus recompensas.**

Complete el programa de la Línea Directa para Dejar el Tabaco de Indiana ¡y reciba \$100 en recompensas de My Health Pays®!

Recursos para dejar de fumar

Como parte de su cobertura médica, MHS pagará algunos recursos para dejar de fumar. Por ejemplo, chicles de nicotina, pastillas y parches. Hable con su médico sobre cuáles opciones son mejores para usted.

Tabaco y embarazo

¿Está embarazada? ¿Fuma? ¡Nunca es tarde para dejar! Si lo hace ahora, será un cambio importante para la vida de su bebé. La Línea Directa para Dejar el Tabaco de Indiana tiene un programa especial para ayudar a las mujeres durante el embarazo. Llame al 1-800-QUIT-NOW.

¿Quiere dejar? Llame al 1-800-QUIT-NOW.

