

JPS Health Network Smoking Cessation

What is smoking cessation?

Smoking cessation is the process to quit smoking.

Who can this help?

This class helps any person who wants to quit smoking.

How does this work?

We guide you to the Live Tobacco-Free virtual program hosted by the Tarrant County Public Health. It is free and offers:

- Activities and group discussions
- Tools to help you quit
- Four group sessions

We also help you quit by phone with Texas Quit-line. It is free and offers:

- Self-help tips to keep you ready and motivated
- A Quit Coach[®]
- Help with other support programs near you

Are you ready?

Call: **817-702-2570**

Email: CommunityOutreach@jpshealth.org



JPS Health Network
Fort Worth, Texas

Clase Para Dejar de Fumar de JPS Health Network

¿Para qué es la clase de dejar de fumar?

La cesación de fumar es el proceso para dejar de fumar.

¿A quién le puede ayudar esta clase?

Esta clase ayuda a cualquier persona que quiera dejar de fumar.

¿Cómo funciona esta clase?

Le enviamos al programa virtual en vivo de Libre de Tabaco (Live Tobacco-Free) organizado por Tarrant County Public Health. El programa es gratuito y ofrece:

- Actividades y discusiones de grupo
- Herramientas para ayudarlo a dejar de fumar
- Cuatro sesiones de grupo

También le podemos ayudar a dejar de fumar por teléfono con Texas Quit-line. El programa es gratuito y ofrece:

- Consejos de autoayuda para mantenerlo(a) listo(a) y motivado(a)
- Un Quit Coach®
- Ayuda con otros programas de apoyo cerca de usted

¿Está listo(a) para tomar la clase?

Por favor llame al: **817-702-2570**

Envíe un mensaje de correo electrónico a:

CommunityOutreach@jpshealth.org



JPS Health Network
Fort Worth, Texas