



QUITTING ISN'T EASY

TOBACCO ADDICTION RESOURCES FOR

LGBTQIA+ FOLX

Quitting tobacco before the age of 40 reduces smoking-related deaths by 90% and quitting at any age can give you back 10 years of your life.

Here are some helpful tobacco cessation resources to help with your journey to quit tobacco.

QUIT LINES



Quit lines are training their providers to support LGBTQIA+ callers.

You can call **1-800-300-8086** and from here you can ask to speak with someone who specifically knows how to work with LGBTQIA+ folx.

ONLINE RESOURCES



Use **free online resources** to help you make that first step towards a tobacco-free future:

- kickitca.org
- betobaccofree.hhs.gov
- cdc.gov/tobacco/campaign/tips
- thisfreelife.betobaccofree.hhs.gov
- glma.org

OTHER RESOURCES



Your primary care provider should have the skills and knowledge to assist with tobacco cessation.

LGBTQ+ spaces such as local LGBTQ+ centers may also have tobacco quitting support groups you can connect with.



DEJAR EL TABACO NO ES FÁCIL

RECURSOS DE ADICCIÓN AL TABACO PARA

GENTE LGBTQIA+

Dejar el tabaco antes de los 40 años reduce las muertes relacionadas con el uso de tabaco en un 90% y dejar de fumar a cualquier edad puede devolverle 10 años de su vida.

Aquí hay recursos que le ayudarán en su camino para dejar de fumar.

LÍNEAS PARA DEJAR DE FUMAR



Las líneas de ayuda están capacitando a sus proveedores para ayudar a las personas que llaman y son LGBTQ+.

Puedes llamar al 1-800-600-8191 y desde aquí puedes pedir hablar con alguien que sepa específicamente cómo trabajar con gente LGBTQIA+

RECURSOS EN LÍNEA



Utilice **recursos en línea** gratuitos para empezar el primer paso a un futuro sin tabaco:

- kickitca.org
- betobaccofree.hhs.gov
- cdc.gov/tobacco/campaign/tips
- thisfreelife.betobaccofree.hhs.gov
- glma.org

OTROS RECURSOS



Su proveedor de salud debe tener las habilidades y el conocimiento para ayudar con el cesación del tabaco.

Los centros LGBTQ+, también pueden tener grupos de apoyo para dejar de fumar.