

**Ready,
Set,
Quit!**

Saying no to tobacco?



We are here to support you. All the way.

Here's a go-to list of resources to help you kick the habit and stay on track.

Individual Counseling: *Expert support at your fingertips.*

Ages 18 and Older

Oregon Quit Line

1-800-QUIT-NOW (784-8669)

www.quitnow.net/oregon/

Teens and Youths

Quit Smoking

www.teen.smokefree.gov

Quit Vaping

www.truthinitiative.org/thisisquitting

TEXT DITCHVAPE to 88709

Local Counselors: *Support for Klamath, right here in Klamath*

Sky Lakes Primary Care Clinic and Cascades East Family Medicine

- Your provider is here to help. Talk to them today about quitting tobacco.

Klamath Basin Behavioral Health

541-883-1030 Ext. 2117

- Ask for Tammy, the course facilitator
- Scholarship available to waive \$25 tuition

Cascade Health Alliance

541-851-2019

- Ask for Kerri, the course facilitator
- Scholarship available to waive \$25 tuition



**¡Preparado,
Listo,
Ya!**

¿Está dejando el tabaco?



Sky Lakes está aquí para ayudarlo.

Esta es una lista de recursos para ayudarlo a dejar el hábito y seguir por el buen camino.

Consejería personalizada: *Apoyo de expertos a su alcance.*

Mayores de 18 años

Oregon Quit Line Espanol
1-855-DEJELO-YA (335356-92)
www.quitnow.net/oregonsp/

Jóvenes y Adolescentes

Quit Smoking
www.teen.smokefree.gov

Quit Vaping
www.truthinitiative.org/thisisquitting
TEXT DITCHVAPE to 88709

Consejeros locales: *Apoyo para los habitantes de Klamath Falls, aquí mismo, en Klamath Falls*

Sky Lakes Primary Care Clinic and Cascades East Family Medicine

- Su profesional de la salud está aquí para ayudarlo. Háblele hoy acerca de cómo dejar el tabaco

Klamath Basin Behavioral Health
541-883-1030 Ext. 2117

- Pregunte por Tammy, la coordinadora del curso
- Hay una beca disponible que puede cubrir los \$25 de la matrícula del curso

Cascade Health Alliance
541-851-2019

- Pregunte por Kerri, la coordinadora del curso
- Hay una beca disponible que puede cubrir los \$25 de la matrícula del curso