



You can do it.

1. Ready.

- Set a quit date.
- Get rid of all cigarettes and ashtrays in your home, car, and at work.
- Don't let people smoke in your home.

2. Set.

- Talk to someone, go for a walk, do a task to distract you from smoking.
- Change your routine to avoid things and places that remind you of smoking, and add a new healthy routine like a 'breathing break' into your schedule.
- Relieve stress by exercising, reading or bathing.

3. Go.

- Don't be discouraged if quitting doesn't work the first time.
- Avoid alcohol and other drugs because it makes quitting even harder.
- Avoid being around smokers while they are smoking and encourage them to quit with you.
- Expect to gain some weight.
- If you get depressed, talk to your counselor. If you don't have a counselor, there are resources available to help find one for you.

**Quitting smoking is hard.
But it's worth it.**

Quitting:

- Makes you healthier in almost every part of your body.
- Helps you avoid cancer, heart disease, and lung problems.
- Makes you feel better almost immediately.
- Saves you a lot of money, up to \$2,000 per year if you're smoking a pack a day.

**Do it for yourself.
Do it for the money
you will save.
Do it for your health.**



Get support.

- Talk to your family, friends and co-workers to get their support and ask them not to smoke around you or leave cigarettes where you can see them.
- Talk to your primary care provider (PCP) to get advice and free medicines that help you quit.
- Talk to the free Maryland Quitline and talk to a counselor who'll help you make a plan and stick to it: **1-800-QUIT-NOW** (1-800-784-8669).
- Talk live to a nurse at any time about how to use medicines, where to find counseling sessions, quitting tips, or any other health question: call toll-free **1-877-440-0251**.



Member Services
1-800-318-8821, TTY 711
Monday through Friday,
8 a.m. to 7 p.m. EST



UHCCommunityPlan.com
myuhc.com/CommunityPlan



UnitedHealthcare works with the state of Maryland to help families and adults with limited incomes get health insurance. We offer health coverage to beneficiaries of Maryland's HealthChoice program. The HealthChoice program is a program of the Maryland Department of Health. Health plan coverage provided by UnitedHealthcare of the Mid-Atlantic, Inc.



Usted puede hacerlo.

1. En sus marcas.

- Fije una fecha para dejar de fumar.
- Deshágase de todos los cigarrillos y ceniceros que tenga en su casa, en el auto y en el trabajo.
- No permita que nadie fume en su hogar.

2. Listos.

- Hable con alguien, dé un paseo, realice una tarea para distraerse y no fumar.
- Cambie su rutina para evitar las cosas y los lugares que le recuerden el hábito de fumar. y añada a sus tareas diarias una nueva rutina de salud como tomar un descanso de "respiración controlada".
- Alivie el estrés realizando ejercicios, leyendo o tomando un baño.

3. Fuera.

- No se desanime si el primer intento por dejar de fumar no funciona.
- Evite el alcohol y otras drogas porque hacen que dejar de fumar sea más difícil.
- Evite estar cerca de fumadores mientras ellos fumen y anímelos a dejar de fumar como usted.
- No se sorprenda si aumenta un poco de peso.
- Si se deprime, hable con su consejero. Si usted no tiene un consejero, hay recursos disponibles para ayudarle a encontrar uno.

Dejar de fumar es difícil.

Pero vale la pena.

Dejar de fumar:

- Hace que casi todas las partes de su cuerpo estén más saludables.
- Lo ayuda a evitar el cáncer, las enfermedades cardíacas y los problemas pulmonares.
- Hace que se sienta mejor casi inmediatamente.
- Le hace ahorrar mucho dinero, hasta \$2,000 por año si fuma una cajetilla por día.

Hágalo por usted mismo.
Hágalo por el ahorro de dinero.
Hágalo por su salud.



Busque apoyo.

- Hable con su familia, amigos y compañeros de trabajo para obtener su apoyo y pídale que no fumen cerca de usted o que no dejen cigarrillos en lugares donde usted pueda verlos.
- Hable con su médico para recibir asesoramiento y medicamentos gratuitos que lo ayudarán a dejar de fumar.
- Comuníquese con la línea gratuita para dejar de fumar Maryland Quitline y hable con un consejero quien le ayudará a elaborar un plan y a cumplirlo: **1-800-QUIT-NOW** (1-800-784-8669).
- Hable en directo con un enfermero en cualquier momento sobre cómo utilizar los medicamentos, si desea obtener consejos para dejar de fumar, o si quiere hacerle cualquier otra pregunta de salud: **1-877-440-0251**.



Ahorre \$2,000 por año.
(Y salve su vida).

Deje de fumar.



Servicios para Miembros
1-800-318-8821, TTY 711

De lunes a viernes,
 de 8 a. m. a 7 p. m. hora del Este

UHCCommunityPlan.com
myuhc.com/CommunityPlan



UnitedHealthcare trabaja con el estado de Maryland para ayudar a que familias y adultos con ingresos limitados obtengan un seguro de salud. Ofrecemos cobertura de salud a los beneficiarios del programa HealthChoice de Maryland. El programa HealthChoice es un programa del Departamento de Salud de Maryland (Maryland Department of Health). Cobertura del plan de salud provisto por UnitedHealthcare of the Mid-Atlantic, Inc.