

# Quit Tobacco



**Lorain County  
Public Health**

For the Health of Us All

## Where do I start?

### **Counseling and group support**

Many smokers quit with support from individual counseling or group treatment. Find one that fits your needs.

### **Over-the-Counter Therapies**

Nicotine Replacement Therapy (NRT) products can increase your success with quitting tobacco. Examples include nicotine gum, patches, and lozenges. Ask a doctor or counselor which NRT might be right for you.

### **Prescription Medication**

A doctor can prescribe medications to help you quit. Examples include Zyban, Chantix, nasal sprays, and inhalers.

## How do I stay motivated?

**Write it down.** Write down ALL the reasons why it is important to you to quit, and read the list often.

**Create your own smoke-free space.** Ask others not to smoke near you.

**Find your cheerleaders.** Get your strong support network of family and friends, involve them in your journey.

**Exercise.** Working out helps reduce the urge to smoke

**Stay positive.** Decide to quit—and stay tobacco free—every day.

## Who can help me?

**Quitlines** are free, telephone-based counseling programs. Counselors help you develop a strategy for quitting or help you stay on your current program.

### *Ohio Quitline*

1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)  
1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569)

### *National Cancer Institute*

1-877-448-7848

### *American Lung Association*

1-800-LUNG-USA (1-800-586-4872)

### **Local Certified Tobacco Treatment Specialists (CTTS)**

offer counseling to Lorain County residents. Call to make an appointment or find out more:

### *Mercy Health*

Irvin Del Valle, MSSA, LSW, CTTS,  
440-989-3908

### *Lorain County Community College*

Charlene Dellipala, CTTS  
Nanci Ickes, CTTS  
440-366-4848

### *Mercy Health - Lorain Pulmonary*

Mara Barnes  
440-960-3812

**Lorain County Public Health**

9800 South Murray Ridge Road, Elyria, OH 44035 PHONE (440) 322-6367 FAX (440) 311-0911 LorainCountyHealth.com

# Dejar el Tabaco



**Lorain County  
Public Health**

For the Health of Us All

## ¿Dónde empiezo?

### **Consejería y Grupo de Apoyo**

Muchos fumadores dejan de fumar con el apoyo de consejería individual o tratamiento de grupo. Encuentre uno que se adapte a sus necesidades.

### **Terapias de Venta Libre**

Los productos de Terapia de Reemplazo de Nicotina (TRN) pueden aumentar su éxito para dejar de fumar. Los ejemplos incluyen goma de mascar, parches y pastillas. Pregúntele a un médico o consejero cual TRN podría ser adecuada para usted.

### **Medicina bajo Receta**

Un médico puede recetarle medicinas para ayudarle a dejar de fumar. Los ejemplos incluyen Zyban, Chantix, spray nasal, inhaladores.

## ¿Cómo me mantengo motivado?

**Escríballo.** Escriba TODAS las razones por qué es importante para usted dejar de fumar y lea la lista a menudo.

### **Cree su propio espacio libre de humo.**

Pida a otras personas que no fumen cerca de usted.

**Encuentre sus animadores.** Consiga su red de apoyo en la familia y amigos. Involúcrelos en su viaje.

## ¿Quién puede ayudarme?

**Las Líneas para dejar de fumar** son gratis, Programas de consejería basados en el teléfono. Los consejeros le ayudan a desarrollar una estrategia para dejar de fumar o le ayudan a mantenerse en su programa actual.

*Línea para dejar de fumar en Ohio*

1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)

1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569)

*Instituto Nacional del Cáncer*

1-877-448-7848

*Asociación Americana del Pulmón*

1-800-LUNG-USA (1-800-586-4872)

**Especialistas Certificados para el Tratamiento del Tabaco (ECTT)** locales ofrecen consejería para los residentes del Condado de Lorain. Llame para hacer una cita o para saber más:

*Mercy Health*

Irvin Del Valle, MSSA, LSW, ECTT,

440-989-3908

*Lorain County Community College*

Charlene Dellipala, ECTT

Nanci Ickes, ECTT

440-366-4848

*Mercy Health - Lorain Pulmonary*

Mara Barnes

440-960-3812

**Lorain County Public Health**

9800 South Murray Ridge Road, Elyria, OH 44035 PHONE (440) 322-6367 FAX (440) 311-0911 LorainCountyHealth.com