

ARRÊTEZ DE FUMER À MOINDRE COÛT

ARRÊTER DE FUMER EST DIFFICILE

MAIS PAS IMPOSSIBLE

COMMENT RÉUSSIR À ARRÊTER

- 1 **FIXEZ-VOUS UNE DATE POUR ARRÊTER.**
- 2 **UTILISEZ LES MÉDICAMENTS ANTI-TABAC DE MANIÈRE EFFICACE.**
- 3 **APPRENEZ À GÉRER VOTRE ENVIE DE FUMER.**
- 4 **SUPPRIMEZ LE TABAC DE VOTRE ENVIRONNEMENT.**
- 5 **OBTENEZ LE SOUTIEN DE VOTRE FAMILLE ET DE VOS AMIS.**

NOTRE AIDE EST GRATUITE

MEDICAL ASSISTANCE ET MINNESOTACARE REMBOURSENT LES FRAIS D'ACCOMPAGNEMENT ET LES MÉDICAMENTS SUIVANTS:

- PATCHS
- CHEWING-GUMS
- LOZENGES
- INHALATEUR DE NICOTINE
- SPRAY NASAL DE NICOTINE
- BUPROPION
- CHANTIX®

Parlez à votre médecin pour obtenir l'aide nécessaire et réussir à arrêter de fumer pour de bon.

Pour obtenir le remboursement de vos médicaments, ils doivent vous être prescrits sur ordonnance.



**MEDICAL ASSISTANCE
VOUS AIDE À ARRÊTER DE
FUMER GRATUITEMENT**

ARRÊTEZ DE FUMER À MOINDRE COÛT



LES AVANTAGES DU SEVRAGE TABAGIQUE

Les services QUITPLAN® proposent une aide supplémentaire aux résidents du Minnesota sous forme d'outils **gratuits** pour les aider à arrêter de fumer.



TEXTOS*

Recevez des conseils, des outils et des astuces sur votre téléphone.



KIT DE DÉMARRAGE : PATCHS, CHEWING-GUMS OU LOZENGES

Recevez deux semaines de patchs, chewing-gums ou lozenges gratuits.



PROGRAMME PAR E-MAIL*

Une série d'e-mails prodiguant conseils et encouragements.



GUIDE D'ARRÊT DU TABAC*

Il s'agit d'un Guide d'arrêt du tabac pratique et utile pour vous aider à planifier votre arrêt du tabac.



SERVICE D'ASSISTANCE TÉLÉPHONIQUE

Programme de coaching individuel par téléphone comprenant l'envoi de textos*, d'e-mails*, de patchs, de chewing-gums ou de lozenges plus un kit de bienvenue*.

*Disponible uniquement en anglais et en espagnol.

**POUR EN SAVOIR PLUS, RENDEZ-VOUS SUR
QUITPLAN.COM OU APPELEZ LE
1-888-354-7526 ET DEMANDEZ
UN INTERPRÈTE DANS VOTRE LANGUE.**

ARRÊTER DE FUMER PEUT APPORTER LES AVANTAGES SUIVANTS :



ÉCONOMIES

Si vous fumez un paquet par jour, l'arrêt de la cigarette vous permettra d'économiser 50 USD par semaine.



SANTÉ À LONG TERME

Arrêter de fumer réduit les risques de cancer et d'accident vasculaire cérébral.

APRÈS UN ARRÊT DE :



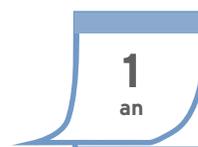
Votre taux sanguin de monoxyde de carbone revient à la normale.



Le risque de crise cardiaque diminue.



Votre circulation sanguine s'améliore, tout comme le fonctionnement des poumons.



Le risque de maladie cardiaque est réduit de moitié.