



QUIT RESOURCES

Tobacco Use &
Nicotine Dependence

RESOURCES FOR RHODE ISLANDERS

RHODE ISLAND NICOTINE HELPLINE

Free and effective quit support available 24/7 by phone, text, and online chat. Free nicotine replacement therapy (NRT) gum, patches, or lozenges are available for those medically eligible. Services are available in English, Spanish, and other languages.



QuitNowRI.com



1-800-QUIT-NOW

1-800-784-8669

MY LIFE, MY QUIT™

Quit when you want, how you want. My Life, My Quit™ is a free and confidential way for teens to quit smoking or vaping. Receive real-time coaching support by text, web chat, or phone. It's your life, your quit.



Text "Start My Quit"
to 36072



MyLifeMyQuit.com



855-891-9989

Rhode Island Nicotine Helpline and My Life, My Quit™ are sponsored by the RI Department of Health.



[http://](http://tobaccofree-ri.org)

FOR ADDITIONAL RESOURCES VISIT:
tobaccofree-ri.org



TOBACCO
FREE | RHODE
ISLAND

QUIT RESOURCES

Tobacco Use &
Nicotine Dependence

RESOURCES FOR RHODE ISLANDERS

IN-PERSON RESOURCES:



THUNDERMIST HEALTH CENTER

Individual and group support, including NRT, for patients and non-patients in Woonsocket, Wakefield, and West Warwick offered in English and Spanish.



ThundermistHealth.org



401-767-4100 ext 3162



TOBACCO CESSATION SERVICES OF RI

CODAC Behavioral Healthcare provides quit programming for individuals and groups in Providence, Cranston, Newport, Pawtucket, E. Providence, Warwick, and S. Kingstown.



TCSRI.org



401-462-3538



FIT TO QUIT

An 8-week smoking cessation program that incorporates both education and exercise is available at South County Health in Wakefield.



SouthCountyHealth.org



401-782-8020 ext 3484



NICOTINE ANONYMOUS (NicA)

NicA is a peer-based 12-step program helping each other live nicotine-free lives. NicA welcomes all those seeking freedom from nicotine addiction, including those using other resources.



nicotine-anonymous.org/

TIP:

Check with your insurance provider to learn more about your specific cessation benefits

ONLINE & WEB BASED RESOURCES

BECOME AN EX

Become an Ex is an online cessation program that personalizes the quitting experience for each participant including a customized quit plan.



BecomeAnEx.org

NOT FOR ME

NOT for Me is a self-guided program that utilizes the Not On Tobacco program to help teens break nicotine dependency, whether they vape, smoke or use other tobacco products.



NotForMe.org

THIS IS QUITTING

To enroll in This is Quitting, teens and young adults text DITCHVAPE to 88709. You'll receive free tips, tricks, and inspiration on quitting.



thetruth.com

[http://](http://tobaccofree-ri.org)



FOR ADDITIONAL RESOURCES VISIT:
tobaccofree-ri.org

TOBACCO
FREE RHODE
ISLAND



RECURSO PARA DEJAR DE FUMAR

Uso del Tabaco y Dependencia de Nicotina

RECURSOS PARA RESIDENTES DE RHODE ISLAND

LINEA DE AYUDA CONTRA LA DEPENDENCIA DE NICOTINA

Ayuda gratuita y efectiva para dejar de fumar disponible 24/7 via teléfono, mensaje de texto o chat en línea. Métodos de terapia de nicotina disponibles como gomas de mascar, parchos o lozenges gratuitamente para los que quiliquien. Servicios están disponibles en Inglés, Español y otros lenguajes.



QuitNowRI.com



1-800-QUIT-NOW
1-800-784-8669

MI VIDA, MI RENUNCIAR™

Deja de fumar a tu tiempo, y como lo deseas. Mi Vida, Mi Renuncia™ es un recurso digital de forma gratuita y confidencial para que adolescentes puedan dejar de fumar o vapear.

Recibe soporte y entrenamiento en tiempo real via texto, chat virtual o llamada telefónica. Es tu vida, y tu tiempo de renunciar.



Envia la palabra "Start My Quit" al 36072



MyLifeMyQuit.com



855-891-9989

La línea de ayuda para dejar de fumar del estado de Rhode Island y Mi Vidam Mi Renuncia™ son patrocinados por el Departamento de salud del estado.



[http://](http://tobaccofree-ri.org)

PARA RECURSOS ADICIONALES VISITE:
tobaccofree-ri.org



TOBACCO
FREE | RHODE
ISLAND

RECURSO PARA DEJAR DE FUMAR

May 2024

RECURSOS PARA RESIDENTES DE RHODE ISLAND

Uso del Tabaco y Dependencia de Nicotina

RECURSOS DE APOYO EN PERSONA:



THUNDERMIST HEALTH CENTER

Servicios de apoyo grupales o individuales, incluyendo terapia de remplazo de nicotina, en Woonsocket, Wakefield, y West Warwick. Servicios disponibles en Inglés y Español.



ThundermistHealth.org



401-767-4100 ext 3162



TOBACCO CESSATION SERVICES OF RI

CODAC Behavioral Healthcare provee servicios para dejar de fumar en grupo o individualizados localizado en Providence, Cranston, Newport, Pawtucket, E. Providence, Warwick, y S. Kingstown.



TCSRI.org



401-462-3538



NICOTINE ANONYMOUS (Nica)

El programa Anónimo para fumadores, provee apoyo para vivir libre de nicotina a través de 12 pasos. Todo residente que esté interesado en dejar la adicción de nicotina a un lado, incluyendo medicinas alternativas de nicotina son bienvenidos.



nicotine-anonymous.org/

TIP:

Previo a registrarse en alguno de estos programas, verifique con su aseguradora de salud que beneficios para dejar de fumar usted podría recibir a través de ellos.

RECURSOS DISPONIBLES EN LA WEB Y ONLINE

VUELVE UN EX

Este programa para dejar de fumar es online, y se personaliza individualmente. Incluye un plan para dejar de fumar personalizado únicamente para ti.



BecomeAnEx.org



NotForMe.org



thetruth.com

ESTO ES DEJAR DE FUMAR

Para enlistarse en "This is Quitting", adolescentes y jóvenes adultos pueden textear [DITCHVAPE](https://www.ditchvape.com) al 88709. Recibirán consejos gratuitos, trucos e inspiraciones para dejar de fumar.

[http://](http://tobaccofree-ri.org)



PARA RECURSOS ADICIONALES VISITE:

tobaccofree-ri.org

TOBACCO
FREE
RHODE
ISLAND