



# ¿ESTÁ INTENTANDO REDUCIR SU USO O DEJARLO?



**Puede ser difícil reducir o dejar de  
vapear/fumar. ¿Desea hablar? ¡Hay  
ayuda disponible!**

Para más información sobre el vapeo, por favor visite el enlace  
**[OttawaPublicHealth.ca/TobaccoAndVaping](https://OttawaPublicHealth.ca/TobaccoAndVaping)**

