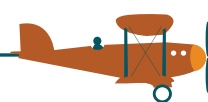


# MA-HOOK NA SA PAGHINTO

Ang Quitline ay nakatulong sa libu-libong taga-Washington na huminto sa paninigarilyo, vaping, at paggamit ng ibang mga produkto ng tabako.



## WASHINGTON STATE QUITLINE



**Kung sinubukan mo na dati huminto at hindi mo ito nagawa, may pag-asa ka pa!** Sa katotohanan, kapag mas madalas mong sinubukang huminto, mas malamang na talagang hihinto ka sa susunod na pagsubok. At mas magiging successful ka kung kinontak mo ang Washington State Quitline. Magkakaroon ka ng one-on-one counseling sa isang Quit Coach®, isang personal quit plan, access sa gamot, text message na magiging iyong cheering squad, at follow-up calls upang tulungan kang sundin ang quit plan; sa madaling salita, libreng resources at suportang kailangan mo upang huminto nang permanente.

### Magsimula nang Huminto Ngayon Din!

Bisitahin ang [Quitline.com](https://quitline.com)  
o kaya'y tumawag sa  
1-800-QUIT-NOW  
(1-800-784-8669)

Ang Quitline  
ay sinusupportahan  
ng interpreters



## WASHINGTON STATE QUITLINE

Upang hingin ang dokumentong ito sa ibang format, tumawag sa 1-800-525-0127.  
Ang mga customer na bingi o may kahirapan sa pandinig ay maaaring tumawag sa 711  
(Washington Relay) o kaya mag-email sa [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).  
340-NonDOH July 2022 Tagalog