

СКАЖИТЕ ТАБАКУ НЕТ!

Благодаря программе Quitline десятки тысяч жителей штата Вашингтон избавились от употребления табака, курения и вейпинга.



ПРОГРАММА QUITLINE ШТАТА ВАШИНГТОН



Пробовали бросить — не вышло? Не сдавайтесь!

Опыт показывает: чем больше попыток, тем выше вероятность, что очередная попытка удастся. А если вы обратитесь в программу Quitline штата Вашингтон, ваши шансы удвоятся. Чтобы все получилось, мы бесплатно предлагаем консультации наставника (Quit Coach®), личный план отказа от никотина, медпрепараты, рассылку ободряющих текстовых сообщений и поддержку по телефону. Наша программа поможет вам раз и навсегда забыть про табак.

Скажите табаку «нет»!

Интернет: [Quitline.com](https://quitline.com)
Телефон: 1-800-QUIT-NOW
(1-800-784-8669)

В Quitline
предоставляются
переводчики



ПРОГРАММА QUITLINE ШТАТА ВАШИНГТОН

Чтобы заказать этот документ в другом формате, звоните по номеру 1-800-525-0127.
Для глухих и лиц с нарушением слуха: звоните 711 (Washington Relay)
или пишите по адресу civil.rights@doh.wa.gov.
340-NonDOH July 2022 Russian