

寻求免费帮助

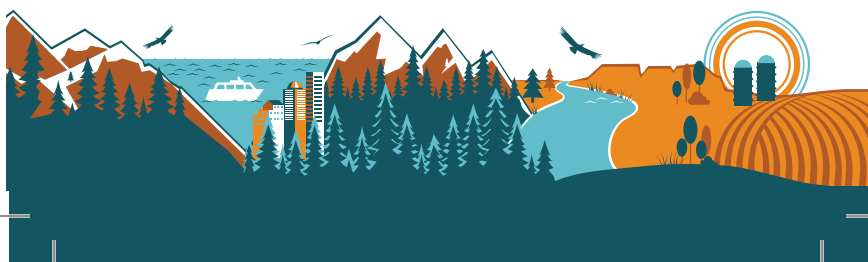
吸烟和吸食电子烟很昂贵，
但你可以获得免费戒烟帮助。

亚裔吸烟者戒烟专线



请致电
1-800-838-8917

翻到本卡背面，
了解如何让你的戒烟机会成倍增加。



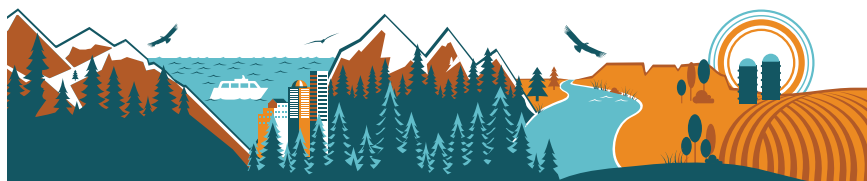
戒烟专线让 戒烟更轻松

戒烟、戒除电子烟或其他商业烟草很困难，因为这些产品中的尼古丁极易使人成瘾。然而，你尝试戒烟的次数越多，就越有可能在下一次尝试时成功戒除。

戒烟专线能提供哪些帮助？

戒烟专线可以帮助你获取免费戒烟资源，如戒烟资料包、药物和个人戒烟辅导员。戒烟辅导员与你一起制定戒烟计划，通过电话提供一对一的支持，解释如何使用尼古丁替代疗法（如尼古丁戒烟贴），帮助你保持正常生活。

请致电 1-800-838-8917



还没完全准备好？

没关系！戒烟专线开通时间为每周一到周五上午7点到晚上9点，随时准备为你服务。同时，请务必查看其他免费网上资源：

ASQ-CHINESE.ORG



如欲索取本文件的其他版本格式，请致电 1-800-525-0127。耳聋或听障客户请拨打 711 (Washington Relay) 或发送电子邮件至 civil.rights@doh.wa.gov。