

# 尋求免費幫助

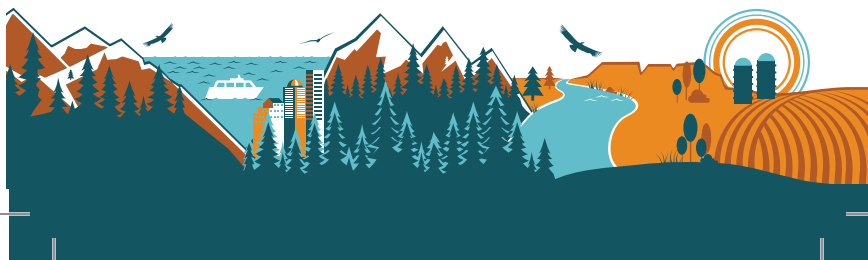
吸煙和吸食電子煙很昂貴，  
但你可以獲得免費戒煙幫助。

亞裔吸煙者戒煙專線



**請致電**  
**1-800-838-8917**

翻到本卡背面，  
瞭解如何讓你的戒煙機會成倍增加。



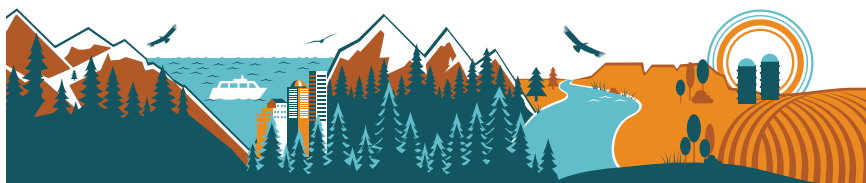
# 戒煙專線讓 戒煙更輕鬆

戒煙、戒除電子煙或其他商業煙草很困難，因為這些產品中的尼古丁極易使人成癮。然而，你嘗試戒煙的次數越多，就越有可能在下一次嘗試時成功戒除。

## 戒煙專線能提供哪些幫助？

戒煙專線可以幫助你獲取免費戒煙資源，如戒煙資料集、藥物和個人戒煙輔導員。戒煙輔導員與你一起制定戒煙計畫，透過電話提供一對一的支援，解釋如何使用尼古丁替代療法（如尼古丁戒煙貼），幫助你保持正常生活。

# 請致電 1-800-838-8917



## 還沒完全準備好？

沒關係！戒煙專線開通時間為每週一到週五上午7點到晚上9點，隨時準備為你服務。同時，請務必查看其他免費線上資源：

# ASQ-CHINESE.ORG



如需獲取本文件的其他格式，請致電 1-800-525-0127。耳聾或聽障客戶，請致電711 (Washington Relay) 或發電子郵件至 [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov)。