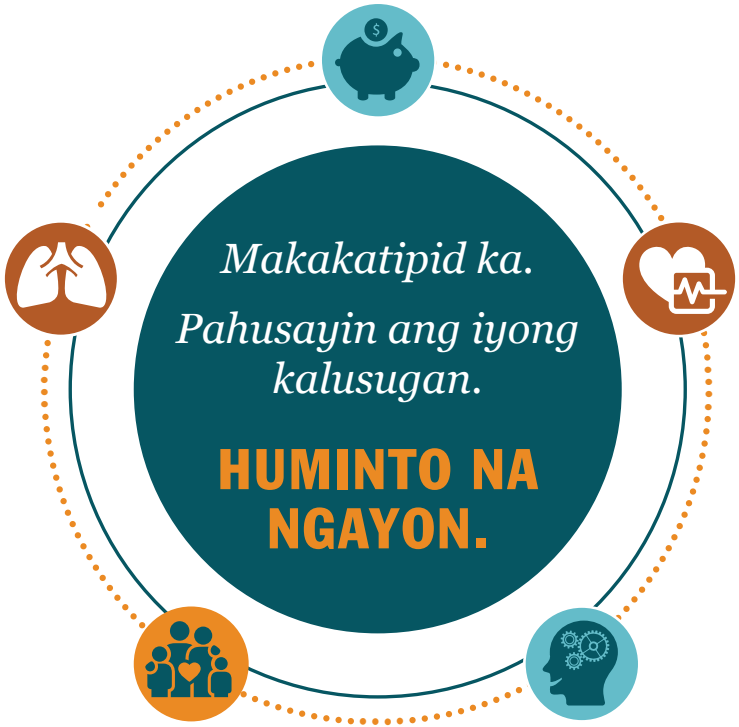


Hanapin ang iyong **FREEDOM**

Magastos ang paninigarilyo at vaping,
pero maaari kang huminto nang libre.

WASHINGTON STATE QUITLINE



*Makakatipid ka.
Pahusayin ang iyong
kalusugan.*

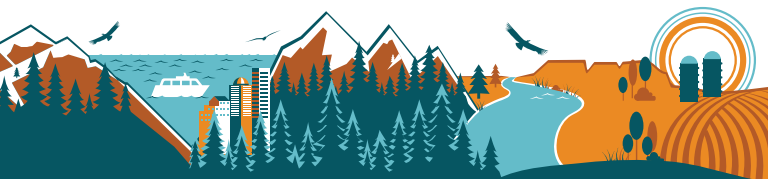
**HUMINTO NA
NGAYON.**

**TUMAWAG SA
1-800-QUIT-NOW**

1-800-784-8669

Ang Quitline ay sinusuportahan ng interpreters

*Basahin ang likod ng card upang malaman kung
paano doblehin ang iyong pagkakataon na huminto.*



MAS MADALING HUMINTO sa Quitline

Ang paghinto sa paninigarilyo, vaping, o iba pang paggamit ng komersyal na tabako ay mahirap dahil ang nicotine sa mga produktong ito ay sobrang nakakaadik. Gayunman, kapag mas madalas mong sinubukang huminto, mas malamang na talagang hihinto ka sa susunod na pagsubok.

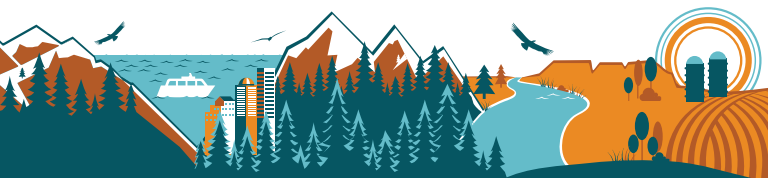
Paano makakatulong sa iyo ang Quitline?

Makokonekta ka ng Quitline sa libreng quitting resources tulad ng isang quit kit, gamot, at isang personal Quit Coach. Tutulungan ka ng Quit Coaches na gumawa ng quit plan, bibigyan ka nila ng one-on-one support sa telepono, ipapaliwanag nila sa iyo kung paano gumamit ng nicotine replacement therapy (tulad ng nicotine patches), at mag-iiskedyul sila ng follow-up calls upang tulungan kang sundin ang plano sa paghinto. Puwede ka ring mag-sign up para sa supportive text messages at web-based support.

TUMAWAG SA 1-800-QUIT-NOW

(1-800-784-8669)

Ang Quitline ay sinusuportahan ng interpreters



Hindi ka pa ba handa?

Okay lang! Ang Quitline ay bukás 24 oras bawat araw, pitong araw bawat linggo, at ito'y handa kapag handa ka na. Sa ngayon, bisitahin lamang ang quitline.com.

QUITLINE.COM



DOH 340-365 July 2020 Tagalog

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.