

자유를 찾으세요

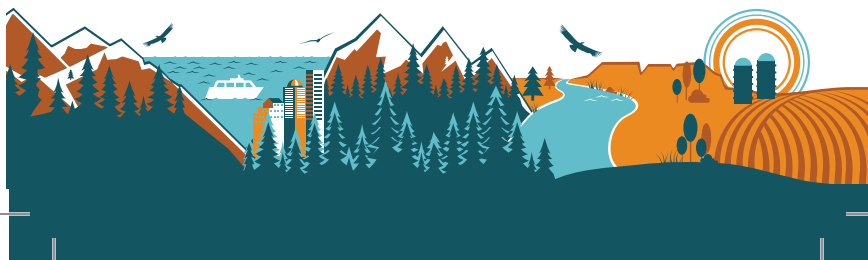
흡연과 베이핑은 돈이 많이 들지만,
금연은 무료입니다.

ASQ 한인금연센터 금연 상담전화



**1-800-556-5564번으로
전화하세요**

이 카드를 뒤집어서 금연율을 높이는 방법을 알아보세요.



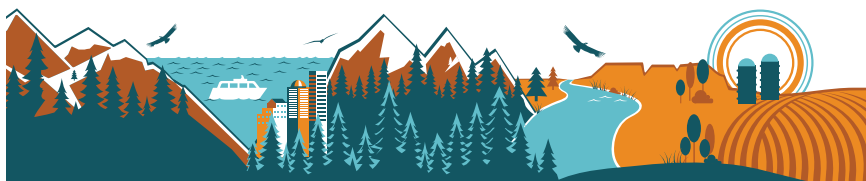
금연 상담전화를 통해 금연이 더 쉬워집니다

흡연, 베이핑, 또는 기타 상용 담배의 사용을 멈추는 것은 어렵습니다. 이들 제품에 함유된 니코틴은 중독성이 아주 강하기 때문입니다. 하지만, 금연 시도를 많이 할수록, 다음 번 시도에서 금연에 영원히 성공할 가능성이 높아집니다.

금연 상담전화는 어떻게 도움을 줄 수 있습니까?

금연 상담전화를 통해 상담 신청자에게 금연 키트, 금연 보조약품, 및 개인 금연 코치와 같은 무료 금연 지원 물품이나 전문가를 소개해 드릴 수 있습니다. 금연 코치는 상담 신청자와 함께 금연 계획을 세우는 일을 하고, 전화를 통해 1대1 지원을 제공하며, (니코틴 패치와 같은) 니코틴 대체요법을 사용하는 방법을 설명하고, 금연 계획을 순조롭게 진행해 나가도록 도움을 줍니다.

1-800-556-5564번으로 전화하세요



아직 준비되지 않으셨나요?

괜찮습니다! 금연 상담전화는 월요일에서 금요일까지 오전 7시에서 오후 9시까지 운영되며, 상담 전화를 받을 준비가 되어 있습니다. 한편, 온라인으로 다른 무료 금연 자료들을 꼭 살펴보세요:

ASQ-KOREAN.ORG



DOH 340-365 June 2021 Korean



본 문서를 다른 형식으로 요청하려면
1-800-525-0127로 전화하십시오.
청각장애가 있는 고객은 전화 711
(Washington Relay) 또는 이메일
civil.rights@doh.wa.gov로 연락하시면
됩니다.