ស្វែងរកសេរីភាពរបស់អ្នក

ការជក់ និងបឺតថ្នាំជក់ត្រូវចំណាយប្រាក់ច្រើន ប៉ុន្តែអ្នកអាចផ្តាច់ថ្នាំជក់បានដោយឥតគិតថ្លៃ។

WASHINGTON STATE QUITLINE

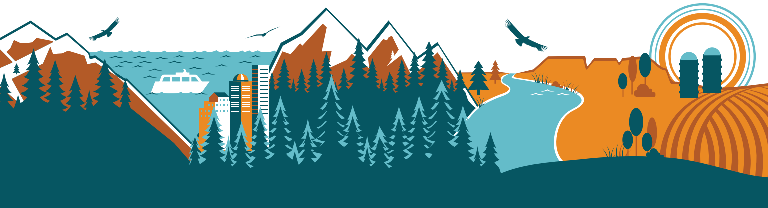
ហៅទូរស័ព្ទមកលេខ

1-800-QUIT-NOW

1-800-784-8669

QUITLINE មានសេវាអ្នកបកប្រែភាសា

ត្រឡប់ប័ណ្ណនេះ ដើម្បីសិក្សាអំពីរបៀបដែលអ្នកអាច បង្កើនឱកាសផ្តាច់ថ្នាំជក់បានទ្វេដង។



Quitline ធ្វើឲ្យ
ការផ្តាច់ថ្នាំជក់កាន់តែងាយស្រួល

ការផ្តាច់ពីការជក់ ការបឺត ឬការប្រើថ្នាំជក់ផ្សេងទៀត គឺជាការលំបាក ព្រោះសារធាតុនីកូទីនក្នុងផលិតផលទាំងនេះមានកម្រិតញៀនខ្លាំងណាស់។ ប៉ុន្តែបើអ្នកព្យាយាមផ្តាច់ថ្នាំជក់ជាច្រើនលើកច្រើនសារ អ្នកអាចនឹងផ្តាច់ថ្នាំជក់បានជារៀងរហូតនៅលើកក្រោយដែលអ្នកព្យាយាមផ្តាច់។

តើ Quitline អាចជួយបានដោយរបៀបណា?

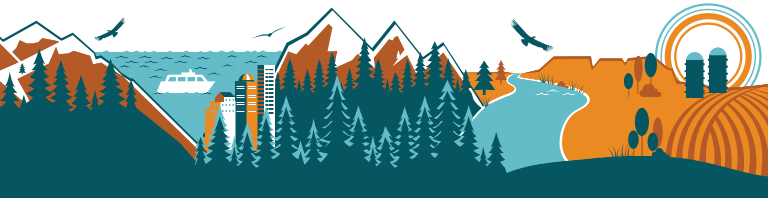
Quitline អាចផ្សារភ្ជាប់អ្នកទៅប្រភពធនធានផ្តាច់ថ្នាំជក់ឥតគិតថ្លៃ ដូចជា កញ្ចប់ផ្តាច់ថ្នាំជក់ថ្នាំពេទ្យ និងគ្រូផ្តាច់ថ្នាំជក់ (Quit Coach) ផ្ទាល់ខ្លួន។ គ្រូផ្តាច់ថ្នាំជក់ ធ្វើការជាមួយអ្នកដើម្បីបង្កើតផែនការផ្តាច់ថ្នាំជក់ ផ្តល់ជំនួយតទល់តាមទូរស័ព្ទ ពន្យល់ពីរបៀបព្យាបាលដោយប្រើវត្ថុជំនួសនីកូទីន (ដូចជា បន្ទះនីកូទីន) និងកំណត់ពេលហៅទូរស័ព្ទតាមដាន ដើម្បីជួយអ្នកបន្តព្យាយាមផ្តាច់ថ្នាំជក់។ អ្នកក៏អាចចុះឈ្មោះ ដើម្បីទទួលបានជំនួយតាមសារជាអក្សរ និងជំនួយតាមវេបសាយផងដែរ។

ហៅទូរស័ព្ទមកលេខ

1-800-QUIT-NOW

(1-800-784-8669)

QUITLINE មានសេវាអ្នកបកប្រែភាសា



មិនទាន់ត្រៀមខ្លួនរួចរាល់ទេឬ?

មិនអីទេ។ Quitline បើកដំណើរការ 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ប្រាំពីរថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ ហើយនឹងត្រៀមខ្លួនរួចរាល់ ដើម្បីជួយអ្នកគ្រប់ពេល។ ទន្ទឹមនឹងនេះ សូមកុំភ្លេចចូលមើល quitline.com។

QUITLINE.COM

Washington State Department of Health

DOH 340-365 July 2022 Khmer

ដើម្បីស្នើសុំឯកសារនេះជាទម្រង់ផ្សេងទៀត សូមហៅទូរស័ព្ទមកលេខ 1-800-525-0127។ អតិថិជនដែលថ្លង់ ឬស្តាប់មិនសូវឮ សូមហៅទូរស័ព្ទមក 711 (Washington Relay) ឬផ្ញើអ៊ីមែលមក civil.rights@doh.wa.gov។