

Скажите табаку **НЕТ!**

Курение и вейпинг обходятся дорого.
Отказ от табака — нет.

ПРОГРАММА QUITLINE ШТАТА ВАШИНГТОН



ЗВОНИТЕ
1-800-QUIT-NOW

1-800-784-8669

В Quitline предоставляются переводчики

*На обороте: как повысить вдвое свои шансы
избавиться от табачной зависимости.*



С программой Quitline СКАЗАТЬ ТАБАКУ «НЕТ» ЛЕГЧЕ

Никотин вызывает сильную зависимость, поэтому трудно отказаться от курения, вейпинга, употребления табака. Но чем настойчивее пытаться, тем вероятнее, что очередная попытка будет удачной.

Как может помочь программа Quitline?

Программа Quitline предлагает бесплатные ресурсы: набор для решивших бросить курить, медпрепараты, наставника (Quit Coach). Наставники составляют план действий, лично консультируют по телефону, рассказывают о заместительной терапии (например, о никотиновых пластырях), регулярно проверяют, не сбились ли вы с правильного курса. Кроме того, вы сможете получать онлайн-поддержку и подписаться на рассылку ободряющих текстовых сообщений.

ЗВОНИТЕ
1-800-QUIT-NOW

(1-800-784-8669)

В Quitline предоставляются переводчики



Пока не готовы?

Не страшно! Программа Quitline работает круглосуточно и без выходных. Будете готовы — звоните. А пока загляните на сайт quitline.com.

QUITLINE.COM