

# Шлях до СВОБОДИ

Куріння й вейпинг коштують дорого,  
відмова від тютюну — геть нічого.

ПРОГРАМА QUITLINE ШТАТУ ВАШИНГТОН

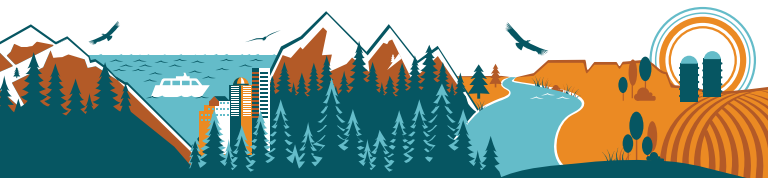


ТЕЛЕФОНУЙТЕ:  
**1-800-QUIT-NOW**

1-800-784-8669

У Quitline надаються перекладачі

На звороті: як подвоїти ймовірність  
відмовитися від тютюну назавжди.



## 3 Quitline

# ВІДМОВИТИСЯ ВІД ТЮТЮНУ ЛЕГШЕ

Відмовитися від куріння, вейпінгу чи вживання інших тютюнових виробів важко, бо нікотин створює дуже стійку залежність. Проте, що більше спроб зроблено, то ймовірніше, що наступного разу вдасться відмовитися від тютюну назавжди.

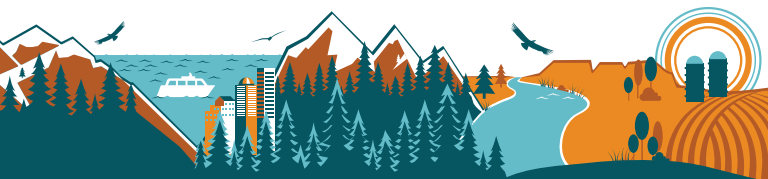
### Яким чином Quitline може допомогти?

Програма Quitline може запропонувати вам безкоштовні ресурси, як-от набір для відмови від тютюну, ліки та послуги наставника (Quit Coach). Наставник складе особистий план відмови, особисто проконсультує телефоном, пояснить, як використовувати нікотинзамісну терапію (наприклад, нікотинові пластирі), і запланує наступні дзвінки, щоб допомогти вам не збитися зі шляху. А ще можна підписатися на підбадьорливі текстові повідомлення та онлайн-підтримку.

**ТЕЛЕФОНУЙТЕ:**  
**1-800-QUIT-NOW**

**(1-800-784-8669)**

У Quitline надаються перекладачі



### Ще не зважилися?

Нічого страшного! Програма Quitline до ваших послуг цілодобово й без вихідних — звертайтеся при першій нагоді. А тим часом завітайте на вебсайт [quitline.com](http://quitline.com).

**QUITLINE.COM**



DOH 340-365 July 2022 Ukrainian

Щоб замовити цей документ в іншому форматі, зателефонуйте за номером 1-800-525-0127. Особи з вадами слуху можуть зателефонувати за номером 711 (Washington Relay) чи написати на [adpecycivil.rights@doh.wa.gov](mailto:adpecycivil.rights@doh.wa.gov).