

Hãy tìm cách **THOÁT**

Hút thuốc, vaping rất tốn kém,
khi bỏ thuốc, không những các bạn
thoát mà còn được miễn phí.

TRUNG TÂM CẢI THUỐC LÁ
DÀNH CHO NGƯỜI VIỆT



Gọi số 1-800-778-8440

Xem trang sau để biết cách bỏ thuốc
dễ dàng như thế nào.



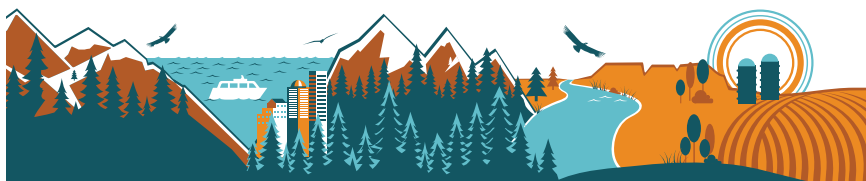
Đường dây Quitline giúp BỎ THUỐC LÁ DỄ DÀNG HƠN

Bỏ hút thuốc, vaping, hay ngưng dùng một sản phẩm thuốc lá nào đó hiện có trên thị trường rất khó vì chất nicotine trong những sản phẩm này gây nghiện vô cùng. Tuy thế, càng cố gắng bỏ thuốc lá thì các bạn càng có nhiều cơ hội thành công bỏ hẳn thuốc.

Đường dây Quitline sẽ giúp các bạn như thế nào?

Đường dây Quitline sẽ giới thiệu với các bạn nhiều nguồn hỗ trợ miễn phí để bỏ thuốc lá, như nhiều loại thuốc, bộ dụng cụ và tài liệu hướng dẫn bỏ thuốc lá, và Hướng dẫn viên bỏ thuốc lá Quit Coach. Hướng dẫn viên bỏ thuốc lá sẽ giúp các bạn lập kế hoạch bỏ thuốc, trực tiếp nói chuyện cũng như hướng dẫn và hỗ trợ qua điện thoại, giải thích cách dùng phương pháp trị liệu thay thế nicotine (như dùng miếng dán nicotine) và giúp các bạn thành công theo kế hoạch.

Gọi số 1-800-778-8440



Các bạn chưa sẵn sàng bắt đầu?

Không sao cả! Đường dây Quitline hoạt động thứ hai đến thứ sáu, từ 7 giờ sáng đến 9 giờ tối, và luôn sẵn sàng chào đón các bạn. Trong khi chờ đợi, nhớ xem những nguồn hỗ trợ miễn phí khác trên mạng:

ASQ-VIET.ORG



DOH 340-365 June 2021 Vietnamese



Để yêu cầu tài liệu này ở các định dạng khác, hãy gọi 1-800-525-0127. Khách hàng bị khiếm thính hoặc khó nghe, vui lòng gọi 711 (Washington Relay) hoặc gửi email đến civil.rights@doh.wa.gov.