

SAANKON A NGA IPALUBOS NGA KONTROLEN TI SIGARILIO KEN VAPES **TI BIAGKO.**



Umawag wenno agrehistro iti online para iti **LIBRE** a personal a plano para iti panagsardeng, **LIBRE** a patches, gum wenno kendi **ken dadduma pay!**

Ti Hawai'i Tobacco Quitline ket silulukat 24 nga oras kada aldaw, 7 nga aldaw kada lawas ken **AWAN TI BAYADAM.**

HAWAII TOBACCO QUITLINE

1-800 QUIT-NOW

HawaiiQuitline.org | 1-800-784-8669



Umawag wenno agrehistro iti online tapno makaawat ti LIBRE a serbisio:

- Dagiti plano ken makaisuro a materiales tapno matulunganka a maisardeng.
- Panangisuro babaen iti telepono wenno chat iti online manipud kadagiti nasanay nga agisursuro. Panangisuro babaen iti text para kadagiti ubbing nga natataengan, 18-24 ti edadda.
- LIBRE ti Nicotine Replacement Therapy (NRT), depende ti insurance ken pannakaikari ti medikal.
- Adda dagiti espesyal a programa a naan-anay a mangtulong kenka kabayatan ti panagsardengmo:



2-domingo nga NRT Starter Kit dagiti patches, gum wenno kendi tapno tumulong iti umuna nga addangmo ti panagsardeng. Saanen a kasapulan ti panangisuro



Ti **Behavioral Health a programa** ket mangipaay agingga iti pito a panagsasarita babaen iti telepono nga addaan iti nabaybayag a suporta tapno makapagtalinaedka nga agsardeng.



Ti **Pregnancy ken Postpartum a programa** ket nadisenio tapno matulunganka nga agsardeng kabayatan a masigkogka ken mangipaay iti kanayonan a suporta kalpasan a maipasngaymo ti anakmo tapno makapagtalinaedka nga agsardeng. Adda dagiti maipaay nga insentibo.



My Life, My Quit ket maysa nga espesial a programa para kadagiti agtutubo 17 a tawen ken ub-ubing nga addaan kadagiti nasanay a manangisuro a kanayon a makatungtong babaen iti text, chat iti online wenno telepono. Para kadagiti kanayonan pay nga impormasion, bisitaen iti MyLifeMyQuit.com, awagan iti 1-855-891-9989, wenno i-text "Rugiak ti My Quit" iti 36072.



I-text, email, wenno suporta iti online ket magunodan para kadagiti adda iti programa nga agkasapulan iti kanayonan a suporta para ti panagsardengda.

Umawag iti 1-800-Quit-Now wenno bisitaen ti HawaiiQuitline.org

HAWAII TOBACCO QUITLINE

1-800 QUIT-NOW

HawaiiQuitline.org | 1-800-784-8669