

TINAPOS KO NANG HAYAANG
KONTROLIN NG SIGARILYO AT
VAPE ANG **AKING BUHAY.**



Tumawag o mag-sign up on online para sa **LIBRENG** plano sa paghinto na inakma sa indibidwal, mga **LIBRENG** patch, nginunguyang gum o lozenge at **higit pa!**

Bukas nang Linya sa Paghinto sa Paggamit ng Tabako ng Hawai'i (Hawai'i Tobacco Quitline) nang 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo at ganap na **LIBRE** ito.

HAWAII TOBACCO QUITLINE

1-800 QUIT-NOW

HawaiiQuitline.org | 1-800-784-8669



Tumawag o mag-sign up online para matanggap ang mga LIBRENG serbisyo na ito:

- Pagpapalano at mga Materyal Pangkaalaman para matunton ang inyong daan sa paghinto.
- Tagapagsanay (pag-coach) sa pamamagitan ng telepono o e-chat kasama ang mga Tagapagsanay na mas malawak ang kaalaman. Tagapagsanay sa pamamagitan ng text para sa mga kabataang nasa hustong gulang, may edad na 18-24.
- LIBRENG Nicotine Replacement Therapy (NRT), batay sa seguro at medical na kawalipikasyon
- Mga espesyal na programa na tumutugon sa kasalukuyan mong katayuan sa inyong daan sa paghinto:



2-linggong Panimulang Kit sa NRT na may mga patch, nginunguyang gum, o Lozenges para sa pagsisimula ng iyong pagsubok na huminto. Hindi kinakailangan ang programa ng tagapagsanay.



Nagkakaloob ang (**Behavioral Health program**) ng hanggang pitong tawag sa tagapagsanay NA MAY mas mahabang suporta para mapanatili ang paghinto.



Ang **Pregnancy and Postpartum Program** ay idinisenyo para tulungan kang huminto habang buntis ka at nagkakaloob ito ng karagdagang suporta pagkatapos mong ma ipanganak ang iyong sanggol para panatilihin ang paghinto. May mga insentibo na iniaalok.



Ang **My Life, My Quit** ay isang espesyal na programa para sa kabataang may edad 17 taong gulang at mas mabata pa sa pamamagitan ng mga espesyal na tagapagsanay makukuha na available sa pamamagitan ng text, e-chat o telepono. Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang MyLifeMyQuit.com, tumawag sa 1-855-891-9989, o i-text ang "Start My Quit" (Simulan ang Aking Paghinto) sa 36072.



Mayroong **suporta sa text, email, at online** na makukuha para sa mga kalahok na maaaring makinabang mula sa karagdagang suporta sa kanilang daan sa paghinto.

Tumawag sa 1-800-Quit-Now o bisitahin ang HawaiiQuitline.org

HAWAII TOBACCO QUITLINE

1-800 QUIT-NOW

HawaiiQuitline.org | 1-800-784-8669