

Ako **tapos na** pagtugot
sigarilyo ug vape kontrol
akong kinabuhi.



Tawga o pag-sign up online alang sa usa ka **LIBRE** naandan
nga plano sa pag-undang, **LIBRE** mga patch, gum, o lozenges,
ug daghan pa!

Ang Hawai'i Tobacco Quitline bukas 24 oras kada adlaw,
7 ka adlaw kada semana ug hingpit nga **LIBRE**.

HAWAII TOBACCO QUITLINE

1-800 QUIT-NOW

HawaiiQuitline.org | 1-800-784-8669



Ako **tapos na** pagtugot
sigarilyo ug vape kontrol
akong kinabuhi.



Tawga o pag-sign up online alang sa usa ka **LIBRE** naandan
nga plano sa pag-undang, **LIBRE** mga patch, gum, o lozenges,
ug daghan pa!

Ang Hawai'i Tobacco Quitline bukas 24 oras kada adlaw,
7 ka adlaw kada semana ug hingpit nga **LIBRE**.

HAWAII TOBACCO QUITLINE

1-800 QUIT-NOW

HawaiiQuitline.org | 1-800-784-8669



Tawag o pag-sign up online aron makakuha og LIBRE:

- Mga patch sa nikotina, gum, ug lozenges
- Mga himan nga makatabang kanimo sa pagtakda og petsa sa pag-undang, pagbuntog sa mga pangandoy, ug pagdumala sa tensiyon
- Tabang gikan sa mahigalaon nga lokal nga mga coach pinaagi sa telepono o text
- Pag-enrol pinaagi sa telepono aron makakuha og dugang nga suporta ug pag-access sa mga espesyal nga programa:



2 ka semana nga Starter Kit sa mga patsa, gum, o lozenges aron masugdan ang imong pag-undang. Pilia ang pagtrabaho kauban ang usa ka coach o buhata kini sa imong kaugalingon.



Ang mga tawo nga adunay depresyon, kabalaka, bipolar, PTSD, ug schizophrenia makakuha ug dugang suporta sa pag-undang ug pagpabilin sa pag-undang. Nakigbisog sa alkohol o droga? Kami adunay dugang nga suporta alang usab kanimo.



Hapai (buntis) o bag-o lang nakaanak? Ang among mahigalaon nga mga babaye nga coach makatabang kanimo sa paghunong ug pagpabilin sa paghunong pagkahuman sa imong bata matawo. Pag-enrol pinaagi sa telepono alang sa mga insentibo sa gift card.



Ang My Life, My Quit para sa mga batan-on nga nag-edad og 13–17 naghatag og tabang sa pag-undang sa vaping. Pagkonektar sa mga coach pinaagi sa text o telepono. I-text ang “Start My Quit” sa 36072, tawag sa 1-855-891-9989, o bisitaha ang MyLifeMyQuit.com. Pag-sign up ug pagkuha og libre nga butang!



Nagkinahanglan ug dugang suporta? Nasakpan ka namo pinaagi sa text, email, ug online. Mahimo nimo kini!

**Tawag sa 1-800-Quit-Now o bisitaha ang
HawaiiQuitline.org**

HAWAII TOBACCO QUITLINE

1-800 QUIT-NOW

HawaiiQuitline.org | 1-800-784-8669

Tawag o pag-sign up online aron makakuha og LIBRE:

- Mga patch sa nikotina, gum, ug lozenges
- Mga himan nga makatabang kanimo sa pagtakda og petsa sa pag-undang, pagbuntog sa mga pangandoy, ug pagdumala sa tensiyon
- Tabang gikan sa mahigalaon nga lokal nga mga coach pinaagi sa telepono o text
- Pag-enrol pinaagi sa telepono aron makakuha og dugang nga suporta ug pag-access sa mga espesyal nga programa:



2 ka semana nga Starter Kit sa mga patsa, gum, o lozenges aron masugdan ang imong pag-undang. Pilia ang pagtrabaho kauban ang usa ka coach o buhata kini sa imong kaugalingon.



Ang mga tawo nga adunay depresyon, kabalaka, bipolar, PTSD, ug schizophrenia makakuha ug dugang suporta sa pag-undang ug pagpabilin sa pag-undang. Nakigbisog sa alkohol o droga? Kami adunay dugang nga suporta alang usab kanimo.



Hapai (buntis) o bag-o lang nakaanak? Ang among mahigalaon nga mga babaye nga coach makatabang kanimo sa paghunong ug pagpabilin sa paghunong pagkahuman sa imong bata matawo. Pag-enrol pinaagi sa telepono alang sa mga insentibo sa gift card.



Ang My Life, My Quit para sa mga batan-on nga nag-edad og 13–17 naghatag og tabang sa pag-undang sa vaping. Pagkonektar sa mga coach pinaagi sa text o telepono. I-text ang “Start My Quit” sa 36072, tawag sa 1-855-891-9989, o bisitaha ang MyLifeMyQuit.com. Pag-sign up ug pagkuha og libre nga butang!



Nagkinahanglan ug dugang suporta? Nasakpan ka namo pinaagi sa text, email, ug online. Mahimo nimo kini!

**Tawag sa 1-800-Quit-Now o bisitaha ang
HawaiiQuitline.org**

HAWAII TOBACCO QUITLINE

1-800 QUIT-NOW

HawaiiQuitline.org | 1-800-784-8669