

Pau **ko‘u hoihoi** e ho‘ohele
ke puhi paka a puhi paka
uila i **ko‘u ola.**



E kelepona a kākau inoa uila mai paha e loa‘a ai ka papa hana **UKU ‘OLE**, ka wahī
pipili, ke kamu kanakē, a i ‘ole ka huaale, **a pēlā aku me ka UKU ‘OLE!**

Ua hemo ke ke‘ena o ka Hawai‘i Tobaccom Quitline he 24 hola o ka lā, 7 lā o ka pule,
‘A‘OHE UKU no kēia papa hana.

HAWAI‘I TOBACCO QUITLINE

1-800 QUIT-NOW

HawaiiQuitline.org | 1-800-784-8669



Pau **ko‘u hoihoi** e ho‘ohele
ke puhi paka a puhi paka
uila i **ko‘u ola.**



E kelepona a kākau inoa uila mai paha e loa‘a ai ka papa hana **UKU ‘OLE**, ka wahī
pipili, ke kamu kanakē, a i ‘ole ka huaale, **a pēlā aku me ka UKU ‘OLE!**

Ua hemo ke ke‘ena o ka Hawai‘i Tobaccom Quitline he 24 hola o ka lā, 7 lā o ka pule,
‘A‘OHE UKU no kēia papa hana.

HAWAI‘I TOBACCO QUITLINE

1-800 QUIT-NOW

HawaiiQuitline.org | 1-800-784-8669



E kelepona a kākau uila paha no kēia mau mea UKU 'OLE:

- Ka wahī pipili, ke kamu kanakē, ka huaale kanakē
- Nā mea e kōkua ai i ka ho'opa'a i ka lā e pau ai ke puhi paka 'ana, kāohi i ka 'ono, ho'omalu i ka uluhua o ka na'au
- Ke kōkua o nā luna a'oa'o ma ke kelepona a kikokiko paha
- E kākau inoa ma ke kelepona e loa'a ai ke kōkua e pono ai a komo i nā polokalamu:



Ka Poho Ho'omaka Hana he 2 pule ka lō'ihi, piha me ka wahī pipili, ke kamu kanakē, a i 'ole ka huaale kanakē e ho'omaka ai i ka ha'alele 'ana. E koho i ka luna a'oa'o a i 'ole nāu nō hana ho'okahi.



No ka po'e lilo i ka na'au kaumaha loa, ka ha'alulu wale, ka loli mau o ka hau'oli me ke kaumaha, ka PTSD, a me ke schizophrenia, nui hou aku nō ke kōkua i loa'a e ha'alele ai i ke puhi paka. No ka hei i ka inu lama a no ka ho'ohana i ka lā'au 'ona? Loa'a no ke kōkua.



Kehāpai ka 'ōpū? Na ko mākou po'e wāhine hana a a'oa'o nō e kōkua iā 'oe i ka ha'alele ā mau loa ma hope o ka hānau 'ana o ka pēpē. E kākau inoa ma ke kelepona e loa'a ai ka 'ea makana.



He kōkua ka polokalamu, My Life, My Quit no nā 'ōpio 13-17 o lākou makahiki ma ka ha'alele 'ana i ke puhi paka uila. E hui pū me nā luna a'oa'o ma ke kikokiko a i 'ole ma ke kelepona. E kikokiko mai iā "Ho'omaka Wau i ka Ha'alele" i ka helu 36072, e kelepona i ka helu 1-855-891-9989, a i 'ole e nānā i ka 'ao'ao MyLifeMyQuit.com. E kākau inoa e loa'a ai nā mea uku 'ole iā 'oe!



Makemake nō 'oe i ke kōkua? Na mākou nō kōkua iā 'oe ma ke kikokiko, ka leka uila, a ma ka hana uila. I mua nō 'oe!

E kelepona i ka helu 1-800-Quit-Now a i 'ole e nānā i ka 'ao'ao HawaiiQuitline.org

HAWAII TOBACCO QUITLINE
1-800 QUIT-NOW

HawaiiQuitline.org | 1-800-784-8669

E kelepona a kākau uila paha no kēia mau mea UKU 'OLE:

- Ka wahī pipili, ke kamu kanakē, ka huaale kanakē
- Nā mea e kōkua ai i ka ho'opa'a i ka lā e pau ai ke puhi paka 'ana, kāohi i ka 'ono, ho'omalu i ka uluhua o ka na'au
- Ke kōkua o nā luna a'oa'o ma ke kelepona a kikokiko paha
- E kākau inoa ma ke kelepona e loa'a ai ke kōkua e pono ai a komo i nā polokalamu:



Ka Poho Ho'omaka Hana he 2 pule ka lō'ihi, piha me ka wahī pipili, ke kamu kanakē, a i 'ole ka huaale kanakē e ho'omaka ai i ka ha'alele 'ana. E koho i ka luna a'oa'o a i 'ole nāu nō hana ho'okahi.



No ka po'e lilo i ka na'au kaumaha loa, ka ha'alulu wale, ka loli mau o ka hau'oli me ke kaumaha, ka PTSD, a me ke schizophrenia, nui hou aku nō ke kōkua i loa'a e ha'alele ai i ke puhi paka. No ka hei i ka inu lama a no ka ho'ohana i ka lā'au 'ona? Loa'a no ke kōkua.



Kehāpai ka 'ōpū? Na ko mākou po'e wāhine hana a a'oa'o nō e kōkua iā 'oe i ka ha'alele ā mau loa ma hope o ka hānau 'ana o ka pēpē. E kākau inoa ma ke kelepona e loa'a ai ka 'ea makana.



He kōkua ka polokalamu, My Life, My Quit no nā 'ōpio 13-17 o lākou makahiki ma ka ha'alele 'ana i ke puhi paka uila. E hui pū me nā luna a'oa'o ma ke kikokiko a i 'ole ma ke kelepona. E kikokiko mai iā "Ho'omaka Wau i ka Ha'alele" i ka helu 36072, e kelepona i ka helu 1-855-891-9989, a i 'ole e nānā i ka 'ao'ao MyLifeMyQuit.com. E kākau inoa e loa'a ai nā mea uku 'ole iā 'oe!



Makemake nō 'oe i ke kōkua? Na mākou nō kōkua iā 'oe ma ke kikokiko, ka leka uila, a ma ka hana uila. I mua nō 'oe!

E kelepona i ka helu 1-800-Quit-Now a i 'ole e nānā i ka 'ao'ao HawaiiQuitline.org

HAWAII TOBACCO QUITLINE
1-800 QUIT-NOW

HawaiiQuitline.org | 1-800-784-8669