

Ua **faamuta** le pulea
e le sikareti ma le vapes
lo'u **olaga.**



Vili mai pe lesitala i laina faakomupiuta mo se peleni e
LĒ TOTOGIA e fetai ma oe mo le faamutaina o le ulaula,
o patches (mea faapiipii), pululole, poo lozenges, **E LĒ
TOTOGIA, ma le tele o isi mea!**

E tatala le Hawai'i Tobacco Quitline e 24 itula i le aso, 7 aso
o le vaiaso ma e **LĒ TOTOGIA.**

HAWAII TOBACCO QUITLINE

1-800 QUIT-NOW

HawaiiQuitline.org | 1-800-784-8669



Ua **faamuta** le pulea
e le sikareti ma le vapes
lo'u **olaga.**



Vili mai pe lesitala i laina faakomupiuta mo se peleni e
LĒ TOTOGIA e fetai ma oe mo le faamutaina o le ulaula,
o patches (mea faapiipii), pululole, poo lozenges, **E LĒ
TOTOGIA, ma le tele o isi mea!**

E tatala le Hawai'i Tobacco Quitline e 24 itula i le aso, 7 aso
o le vaiaso ma e **LĒ TOTOGIA.**

HAWAII TOBACCO QUITLINE

1-800 QUIT-NOW

HawaiiQuitline.org | 1-800-784-8669



Vili mai pe lesitala i laina faakomupiuta ina ia maua mea nei e LĒ TOTOGIA:

- Nicotine patches (mea faapipii nikotini), pululole, ma lozenges
- Meafaigaluega e fesoasoani i a oe ina ia faatulaga le aso e faamuta ai, faatoilalo tuinanauga, ma pulea mafatiaga
- Fesoasoani mai faia'oga faaleuo e ala i le telefoni poo feauta (text).
- Lesitala i luga o le telefoni ina ia maua le tele o fesoasoani ma maua ai polokalame faapitoa.



Mea e Fa'aogā e 2-vaiaso e Amata ai o meafaapipii (patches) pululole, poo lozenges e amata ai lou faamutaina. Filifili e galulue faatasi ma se faia'oga pe fai e oe lava ia.



O tagata e iai mafatiaga, popolega, bipolar, PTSD, ma le schizophrenia e tele atu fesoasoani latou te mauaina ina ia faamuta ai ma lē toe foi e fai. O tauivi ma le faafitauli o le avamalosi poo fualaa faasaina? E iai foi a matou fesoasoani faaopopo mo oe.



Hapai (ma'itaga) pe faatoa fanau lava se pepe? E mafai ona fesoasoani a matou faia'oga fafine i a oe e faauma le ulaula ma lē foi e toe fai pe a uma ona fanau lau pepe. Lesitala e fa'aaoga ai le telefoni mo le mauaina o se pepa faameaalofa (gift card) o se faamanuiaga.



Lo'u Ola, Lo'u Faamutaina mo talavou e 13–17 tausaga ua saunia fesoasoani ina ia faamuta ai le vaping. Fesootai ma faia'oga e ala i feaauta (text) poo le telefoni. Ta le feau "Amata La'u Faamutaina" (Start My Quit) i le 36072, vili le 1-855-891-9989, pe asiasi atu i le MyLifeMyQuit.com. Lesitala ma maua mea e lē totogia!



E manaomia atili se fesoasoani? E mafai ona e mauaina matou i le text, imeli, ma i laina faakomupiuta. E mafai ona e faia le mea lenei!

**Vili le 1-800-Quit-Now (Faamuta Nei Loa)
pe asiasi i le HawaiiQuitline.org**

HAWAII TOBACCO QUITLINE

1-800 QUIT-NOW

HawaiiQuitline.org | 1-800-784-8669

Vili mai pe lesitala i laina faakomupiuta ina ia maua mea nei e LĒ TOTOGIA:

- Nicotine patches (mea faapipii nikotini), pululole, ma lozenges
- Meafaigaluega e fesoasoani i a oe ina ia faatulaga le aso e faamuta ai, faatoilalo tuinanauga, ma pulea mafatiaga
- Fesoasoani mai faia'oga faaleuo e ala i le telefoni poo feauta (text).
- Lesitala i luga o le telefoni ina ia maua le tele o fesoasoani ma maua ai polokalame faapitoa.



Mea e Fa'aogā e 2-vaiaso e Amata ai o meafaapipii (patches) pululole, poo lozenges e amata ai lou faamutaina. Filifili e galulue faatasi ma se faia'oga pe fai e oe lava ia.



O tagata e iai mafatiaga, popolega, bipolar, PTSD, ma le schizophrenia e tele atu fesoasoani latou te mauaina ina ia faamuta ai ma lē toe foi e fai. O tauivi ma le faafitauli o le avamalosi poo fualaa faasaina? E iai foi a matou fesoasoani faaopopo mo oe.



Hapai (ma'itaga) pe faatoa fanau lava se pepe? E mafai ona fesoasoani a matou faia'oga fafine i a oe e faauma le ulaula ma lē foi e toe fai pe a uma ona fanau lau pepe. Lesitala e fa'aaoga ai le telefoni mo le mauaina o se pepa faameaalofa (gift card) o se faamanuiaga.



Lo'u Ola, Lo'u Faamutaina mo talavou e 13–17 tausaga ua saunia fesoasoani ina ia faamuta ai le vaping. Fesootai ma faia'oga e ala i feaauta (text) poo le telefoni. Ta le feau "Amata La'u Faamutaina" (Start My Quit) i le 36072, vili le 1-855-891-9989, pe asiasi atu i le MyLifeMyQuit.com. Lesitala ma maua mea e lē totogia!



E manaomia atili se fesoasoani? E mafai ona e mauaina matou i le text, imeli, ma i laina faakomupiuta. E mafai ona e faia le mea lenei!

**Vili le 1-800-Quit-Now (Faamuta Nei Loa)
pe asiasi i le HawaiiQuitline.org**

HAWAII TOBACCO QUITLINE

1-800 QUIT-NOW

HawaiiQuitline.org | 1-800-784-8669