

A'yoko **nang** kontrolin
ng sigarilyo at vape
ang **buhay ko.**



Tumawag o mag-sign up online para sa **LIBRENG**
naka-custom na plano sa paghinto, **LIBRENG** mga
patch, gum, o lozenge, **at marami pang iba!**

Bukas ang Hawai'i Tobacco Quitline 24 oras kada
araw, 7 araw kada linggo at talagang **LIBRE ito.**

HAWAII TOBACCO QUITLINE

1-800 QUIT-NOW

HawaiiQuitline.org | 1-800-784-8669



A'yoko **nang** kontrolin
ng sigarilyo at vape
ang **buhay ko.**



Tumawag o mag-sign up online para sa **LIBRENG**
naka-custom na plano sa paghinto, **LIBRENG** mga
patch, gum, o lozenge, **at marami pang iba!**

Bukas ang Hawai'i Tobacco Quitline 24 oras kada
araw, 7 araw kada linggo at talagang **LIBRE ito.**

HAWAII TOBACCO QUITLINE

1-800 QUIT-NOW

HawaiiQuitline.org | 1-800-784-8669



Tumawag o mag-sign up online para makakuha ng LIBRENG:

- Mga nicotine patch, gum, at lozenge
- Mga tool na makakatulong para makapagtakda ka ng petsa ng paghinto, talunin ang cravings, at pamahalaan ang stress
- Tulong mula sa magiliw na lokal na coach sa pamamagitan ng telepono o text
- Magpa-enroll gamit ang telepono para makatanggap ng higit pang suporta at ma-access ang mga espesyal na programa:



2 linggong Starter Kit ng mga patch, gum, o lozenge para simulan ang iyong pagtigil sa paninigarilyo. Maaari kang makipagtulungan sa isang coach o gawin ito nang mag-isa.



Ang mga taong may depresyon, anxiety, bipolar, PTSD, at schizophrenia ay nakakakuha ng higit pang suporta para huminto at huwag nang bumalik pa. Nahihirapang huminto sa labis na pag-inom at paggamit ng droga? May dagdag na suporta din kami para sa iyo.



Hapai (buntis) o kapapanganak lang? Matutulungan ka ng aming magigiliw na babaeng coach na huminto at hindi na bumalik papagkatapos ipanganak ang baby mo. Mag-enroll gamita ng telepono para sa incentives ng gift card.



Tumutulong ang **My Life, My Quit** sa mga kabataang 13–17 taon para ihinto ang pagbi-vape. Makipag-ugnayan sa mga coach gamit ang text o telepono. I-text ang “Start My Quit” sa 36072, tumawag sa 1-855-891-9989, o bumisita sa MyLifeMyQuit.com. Mag-sign up at makakuha ng mga libreng bagay!



Kailangan ng dagdag na suporta? Nandito kami sa pamamagitan ng text, email, at online. Kaya mo 'yan!

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

HAWAII TOBACCO QUITLINE

1-800 QUIT-NOW

HawaiiQuitline.org | 1-800-784-8669

Tumawag o mag-sign up online para makakuha ng LIBRENG:

- Mga nicotine patch, gum, at lozenge
- Mga tool na makakatulong para makapagtakda ka ng petsa ng paghinto, talunin ang cravings, at pamahalaan ang stress
- Tulong mula sa magiliw na lokal na coach sa pamamagitan ng telepono o text
- Magpa-enroll gamit ang telepono para makatanggap ng higit pang suporta at ma-access ang mga espesyal na programa:



2 linggong Starter Kit ng mga patch, gum, o lozenge para simulan ang iyong pagtigil sa paninigarilyo. Maaari kang makipagtulungan sa isang coach o gawin ito nang mag-isa.



Ang mga taong may depresyon, anxiety, bipolar, PTSD, at schizophrenia ay nakakakuha ng higit pang suporta para huminto at huwag nang bumalik pa. Nahihirapang huminto sa labis na pag-inom at paggamit ng droga? May dagdag na suporta din kami para sa iyo.



Hapai (buntis) o kapapanganak lang? Matutulungan ka ng aming magigiliw na babaeng coach na huminto at hindi na bumalik papagkatapos ipanganak ang baby mo. Mag-enroll gamita ng telepono para sa incentives ng gift card.



Tumutulong ang **My Life, My Quit** sa mga kabataang 13–17 taon para ihinto ang pagbi-vape. Makipag-ugnayan sa mga coach gamit ang text o telepono. I-text ang “Start My Quit” sa 36072, tumawag sa 1-855-891-9989, o bumisita sa MyLifeMyQuit.com. Mag-sign up at makakuha ng mga libreng bagay!



Kailangan ng dagdag na suporta? Nandito kami sa pamamagitan ng text, email, at online. Kaya mo 'yan!

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

HAWAII TOBACCO QUITLINE

1-800 QUIT-NOW

HawaiiQuitline.org | 1-800-784-8669