

Tôi **không còn** để thuốc lá và
thuốc lá điện tử kiểm soát **cuộc**
sống của mình nữa.



Gọi điện hoặc đăng ký trực tuyến để nhận kế hoạch cai thuốc lá tùy chỉnh
MIỄN PHÍ, miếng dán, kẹo cao su hoặc viên ngậm **MIỄN PHÍ** và **nhiều**
hơn nữa!

Đường dây hỗ trợ bỏ thuốc lá Hawai'i Tobacco luôn túc trực 24 giờ một
ngày, 7 ngày một tuần và hoàn toàn **MIỄN PHÍ**.

HAWAII TOBACCO QUITLINE

1-800 QUIT-NOW

HawaiiQuitline.org | 1-800-784-8669



Tôi **không còn** để thuốc lá và
thuốc lá điện tử kiểm soát **cuộc**
sống của mình nữa.



Gọi điện hoặc đăng ký trực tuyến để nhận kế hoạch cai thuốc lá tùy chỉnh
MIỄN PHÍ, miếng dán, kẹo cao su hoặc viên ngậm **MIỄN PHÍ** và **nhiều**
hơn nữa!

Đường dây hỗ trợ bỏ thuốc lá Hawai'i Tobacco luôn túc trực 24 giờ một
ngày, 7 ngày một tuần và hoàn toàn **MIỄN PHÍ**.

HAWAII TOBACCO QUITLINE

1-800 QUIT-NOW

HawaiiQuitline.org | 1-800-784-8669



Gọi điện hoặc đăng ký trực tuyến để nhận MIỄN PHÍ:

- Miếng dán, kẹo cao su và viên ngậm Nicotine
- Các công cụ giúp bạn vạch ra ngày cai thuốc, đánh bại cơn thèm thuốc và kiểm soát tâm lý căng thẳng
- Trợ giúp từ các huấn luyện viên địa phương thân thiện qua điện thoại hoặc tin nhắn
- Đăng ký qua điện thoại để được hỗ trợ nhiều hơn và tiếp cận các chương trình đặc biệt:



Bộ hỗ trợ người mới bắt đầu trong 2 tuần gồm miếng dán, kẹo cao su hoặc viên ngậm để bắt đầu cai thuốc. Chọn cai thuốc với một huấn luyện viên hoặc tự mình thực hiện.



Những người bị trầm cảm, lo âu, rối loạn lưỡng cực, PTSD và tâm thần phân liệt sẽ nhận được nhiều hỗ trợ hơn nữa để cai thuốc và duy trì việc cai thuốc. Bạn đang gặp vấn đề với rượu hay ma túy? Chúng tôi cũng có thêm sự hỗ trợ dành cho bạn.



Hapai (mang thai) hay vừa mới sinh con? Các huấn luyện viên nữ đầy thân thiện của chúng tôi có thể giúp bạn cai thuốc và duy trì việc cai thuốc sau khi sinh con. Đăng ký qua điện thoại để nhận được ưu đãi thẻ quà tặng.



My Life, My Quit dành cho thanh thiếu niên từ 13–17 tuổi, trợ giúp cai thuốc lá điện tử. Liên hệ với huấn luyện viên qua tin nhắn hoặc điện thoại. Gửi tin nhắn “Start My Quit” đến số 36072, gọi số 1-855-891-9989 hoặc truy cập MyLifeMyQuit.com. Đăng ký và nhận quà miễn phí!



Bạn cần thêm sự hỗ trợ? Chúng tôi sẽ hỗ trợ bạn qua tin nhắn, email và nền tảng trực tuyến. Bạn có thể làm được!

Gọi 1-800-Quit-Now hoặc truy cập HawaiiQuitline.org

HAWAII TOBACCO QUITLINE
1-800 QUIT-NOW

HawaiiQuitline.org | 1-800-784-8669

Gọi điện hoặc đăng ký trực tuyến để nhận MIỄN PHÍ:

- Miếng dán, kẹo cao su và viên ngậm Nicotine
- Các công cụ giúp bạn vạch ra ngày cai thuốc, đánh bại cơn thèm thuốc và kiểm soát tâm lý căng thẳng
- Trợ giúp từ các huấn luyện viên địa phương thân thiện qua điện thoại hoặc tin nhắn
- Đăng ký qua điện thoại để được hỗ trợ nhiều hơn và tiếp cận các chương trình đặc biệt:



Bộ hỗ trợ người mới bắt đầu trong 2 tuần gồm miếng dán, kẹo cao su hoặc viên ngậm để bắt đầu cai thuốc. Chọn cai thuốc với một huấn luyện viên hoặc tự mình thực hiện.



Những người bị trầm cảm, lo âu, rối loạn lưỡng cực, PTSD và tâm thần phân liệt sẽ nhận được nhiều hỗ trợ hơn nữa để cai thuốc và duy trì việc cai thuốc. Bạn đang gặp vấn đề với rượu hay ma túy? Chúng tôi cũng có thêm sự hỗ trợ dành cho bạn.



Hapai (mang thai) hay vừa mới sinh con? Các huấn luyện viên nữ đầy thân thiện của chúng tôi có thể giúp bạn cai thuốc và duy trì việc cai thuốc sau khi sinh con. Đăng ký qua điện thoại để nhận được ưu đãi thẻ quà tặng.



My Life, My Quit dành cho thanh thiếu niên từ 13–17 tuổi, trợ giúp cai thuốc lá điện tử. Liên hệ với huấn luyện viên qua tin nhắn hoặc điện thoại. Gửi tin nhắn “Start My Quit” đến số 36072, gọi số 1-855-891-9989 hoặc truy cập MyLifeMyQuit.com. Đăng ký và nhận quà miễn phí!



Bạn cần thêm sự hỗ trợ? Chúng tôi sẽ hỗ trợ bạn qua tin nhắn, email và nền tảng trực tuyến. Bạn có thể làm được!

Gọi 1-800-Quit-Now hoặc truy cập HawaiiQuitline.org

HAWAII TOBACCO QUITLINE
1-800 QUIT-NOW

HawaiiQuitline.org | 1-800-784-8669