



WISCONSIN TOBACCO
QuitLine
 800-QUIT-NOW

Rau Cov Niam Txiv Tshiab

Wisconsin Tobacco Quit Line zoo siab tos txais txhua cov niam txiv tshiab uas xav txiav luam yeeb thiab tsis xav kom lawv cov me nyuam nqus tau pa luam yeeb thib ob. Thaum lawv hu xov tooj, cov kws cob qhia kev txiav luam yeeb uas coj zoo:

1. Yuav pab cov niam txiv tsim lub phiaj xwm kev txiav luam yeeb uas phim rau lawv. Qhov no suav nrog txoj hauv kev tswj kev ntxhov siab.
2. Muab kev pab txhawb. Tsis muaj cov kev txiav txim.
3. Sib tham txog cov nyiaj pab kev txiav luam yeeb.
4. Sib tham txog qhov tseem ceeb ntawm kev tsis haus luam yeeb rau tus me nyuam mos liab. Kev nqus tau cov pa luam-yeeb thib ob yog qhov kev pheej hmoo fab kev noj qab haus huv uas loj rau tus me nyuam mos liab. Muaj qhov cuam tshuam rau mob hawb pob, cov kev kis mob ntawm pob ntseg thiab tuag tam sim.



5. Sib tham txog tshuaj. Medicaid pab them qhov tshuaj txhawm rau txiav luam yeeb. Nws kuj tseem pab them kev cob qhia hais txog txoj hauv kev txiav luam yeeb.
6. Sib tham txog lub luag hauj lwm ntawm cov phooj ywg, tsev neeg los sis tus khub nyob rau hauv kev sim txiav luam yeeb.
7. Muab kev pab txhawb yam tsis tu ncu.
8. Tam sim no muaj kev pab cuam los ntawm xov tooj, sau ntawv, los sis sib tham hauv oos lais pom ntsej muag!

Muaj Peb Txoj Hauv Kev Uas Yuav Txuas Lus Rau Quit Line



Hu Rau 800-QUIT-NOW



Sau READY rau 34191



WiQuitLine.org