

WISCONSIN TOBACCO QuitLine 800-QUIT-NOW

Rau Cov Poj Niam Uas Xeeb Me Nyuam los sis Tom Qab Yug Me Nyuam

Wisconsin Tobacco Quit Line zoo siab tos txais txhua tus uas xeeb me nyuam los sis tom qab yug me nyuam los txuas lus rau peb.Thaum lawv ua, cov kws cob qhia kev txiav luam yeeb uas coj zoo yuav:



1. Pab txhua tej tug poj niam tsim lub phiaj xwm txiav luam yeeb uas phim rau nws thiab nws tus me nyuam mos liab.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 txiaj ntsig kev txiav luam yeeb.
4. Sib tham hais txog kev tsib haus luam yeeb tom qab yug me nyuam. 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 qhov tshuaj siv rau cov poj niam tom qab yug me nyuam.Qhov tshuaj ntawd yuav tsis raug xa rau cov neeg hu xov tooj uas cev xeeb me nyuam tshwj tsis yog tau thov los ntawm nws tus kws kho mob.
6. Sib tham txog lub luag hauj lwm ntawm cov phooj ywg, cov txheeb ze los sis tus khub nyob rau hauv kev sim txiav luam yeeb.
7. Muab kev pab txhawb yam tsis tu ncua.
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

Quit Line raug tswj los ntawm Lub Tsev Kawm Yus Niv Vaws Xis Tim ntawm Wisconsin Lub Chaw Tshawb Nrhiav thiab Kev Cuam Tshuam Txog Luam Yeeb (University of Wisconsin Center for Tobacco Research and Intervention UW- CTRI) thiab tau txais peev nyiaj pab los ntawm Wisconsin Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Cov Kev Pab Cuam Tib Neeg (Department of Health Services).

Lub Ob Hlis Ntuj 2023