



SMOKEFREE  
oregon

Khi quý vị **đã sẵn sàng bỏ** thuốc lá, hãy  
gọi tới 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)  
hoặc vào [www.quitnow.net/oregon/](http://www.quitnow.net/oregon/)

---

**“Khi tôi quyết định** bỏ thuốc lá, **Đường dây trợ giúp Bỏ thuốc lá đã giúp tôi** lập kế hoạch và trở nên quyết tâm.”

---

Đường dây trợ giúp Bỏ thuốc lá của Oregon hoàn toàn miễn phí và quý vị có thể lập kế hoạch cho riêng mình. Quý vị có thể lập kế hoạch qua mạng hoặc qua điện thoại.

**Quý vị có thể bỏ thuốc lá. Chúng tôi có thể giúp quý vị.**

Hãy gọi tới **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** hoặc vào **[www.quitnow.net/oregon/](http://www.quitnow.net/oregon/)**