

Puas tau npaj txhij
los mus txiav luam
yeeb los sis luam
yeeb pa (vaping)?



Peb nyob ntawm
no nrog rau muaj
kev pab dawb los
txiav koj txoj kev
quav yeeb tshuaj.

Pab Txhawb Nqa Pub dawb 24/7 Rau Koj Txoj Kev Txiav Yeeb Tshuaj

Tsis hais yog koj txiav yeeb tshuaj thawj zaug los sis twb tau sim
txiav los ua ntej lawm, peb tuaj yeem pab koj nrhiav koj
txoj hauv kev kom txiav yeeb tshuaj tau zoo.



Kev qhia pub dawb los
ntawm kev hu xov tooj



Muaj cov ntaub nplaum, cov qhaub
noom hob rau zom los sis cov qhaub
noom hob rau npuav pub dawb*



Tau txais email thiab kev xa
ntawv hauv xov tooj pub dawb

**Mus rau [QuitPartnerMN.com/hm](https://www.QuitPartnerMN.com/hm) los sis
hu rau 1-800-QUIT-NOW (784-8669)**

Nrhiav Qhov Kev Pab Txiaiv Yeeb Tshuaj Pub Dawb Uas Haum Rau Koj

Tshawb nrhiav peb cov khoo kas pab dawb los mus nrhiav qhov uas zoo tshaj plaws uas haum raws li koj lub siab nyiam tshaj plaws.



Quit Partner™ nyob ntawm no rau txhua tus neeg laus hauv Minnesota uas muaj hnuv nyooog 18 xyoo nce mus. Hu rau 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) los sis mus saib QuitPartnerMN.com/hm.



My Life, My Quit™ yuav muab kev pab dawb thiab tsis pub lwm tus paub, tsuas yog rau cov hluas (hnuv nyooog 13-17). Sau los tias "Start" xa mus rau 36072 los sis mus saib MyLifeMyQuit.com.



The American Indian Quitline (Tus Xov Tooj Hu Txiaiv Yeeb Tshuaj Neeg Khab Meskas) los ntawm Quit Partner™ muaj pab pawg tshwj xeeb ntawm cov kws qhia Neeg Khab Meskas uas nkag siab txog koj li kab lis kev cai thiab huab hwm koj li kev cai dab qhuas. Hu rau 1-833-9AI-QUIT (1-833-924-7848) os sis mus aiquit.com.



The Behavioral Health Program (Lub Khoo Kas Kev Noj Qab Haus Huv Fab Siab Ntsws ntawm Tus Neeg Koom Tes Txiaiv Yeeb Tshuaj) los ntawm Quit Partner muab kev txhawb nqa ntxiv rau cov neeg uas ua neej nyob nrog kev vwm yeeb tshuaj los sis kev mob puas hlwb, xws li kev ntxhov siab, kev nyuaj siab los sis PTSD. Hu rau 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) los sis mus saib QuitPartnerMN.com/hm.



The Pregnancy Program (Lub Khoo Kas Rau Kev Xeeb Tub ntawm Tus Neeg Koom Tes Txiaiv Yeeb Tshuaj) los ntawm Quit Partner muab kev txhawb nqa ntxiv yog tias koj cev xeeb tub los sis tab tom npaj yuav xeeb tub. Hu rau 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) los sis mus saib QuitPartnerMN.com/hm.

Quit Partner muaj los mus pab cov neeg nyob hauv Minnesota uas tsis muaj kev tuav pov hwm kho mob thiab cov uas nws qhov kev pov hwm kho mob tsis pab them nyiaj rau kev qhia los sis cov tshuaj noj txiaiv yeeb tshuaj.