quit partner™

1-800-QUIT-NOW

QuitPartnerMN.com

Uur ma leedahay- ama ma qorsheyneysaa inaad yeelato - oo ma rabtaa inaad joojiso sigaar cabista ama sigaarka elegtarooniga?

Waxaan halkaan kuula joognaa kaalmo bilaash ah oo aanu kaaga caawinayno joojinta balwadaada annagoo Isticmaalayna barnaamijka Caafimaadka Habdhaqanka ee Quit Partner.

- Wicitaanada haweeney tababare ah sameynayso
- Balastaro/baajo, xanjo iyo nacnaca kiniiniga ah*
- Iimaylo iyo fariimo qoraal ah**

Tag QuitPartnerMN.com/so ama wac 1-800-QUIT-NOW (784-8669)

*18+

La kulan Barnaamijka Uurlayda ee Quit Partner

Waxaan fahamsanahay in qabatinka tubaakadu uusan kaaga tagaynin kaliya inaad uur leedahay ama aad qorsheyneyso. Taageeradayada xukun la'aanta ah (aan lagula yaabaynin) waxay kaa caawin kartaa inaad joojiso balwada iyadoon taasi culayska cunug dhalista kugu sii kodhinayn.

Waxa aad Ku Heli Doonto Bilaash

- **Wicitaano dheeri ah oo lala yeesho tababare dumar ah oo heegan ah**, oo ay ku jiraan intaad qorsheyneyso uurkaaga, inta aad uurka leedahay, iyo kadib markaad ilmaha dhasho
- **Daawooyinka dheeraadka ah ee joojinta**, sida balastarrada (baajta), xanjada iyo nacnaca kiniiniga ah**
- **Taageero kale oo waxtar leh**, sida iimaylo iyo qoraallo**, oo ku habboon baahiyahaaga

quit partner™
1-800-QUIT-NOW
QuitPartnerMN.com

*Oggolaansho caafimaad ayaa looga baahan yahay dhammaan dalabyada daawooyinka joojinta. 18+
**13+

Barnaamijka Uurlayda ee Quit Partner wuxuu si bilaash ah ugu heli karaa dadka aan caymiska lahayn ee degan Minnesota iyo kuwa caymiskoodu uusan daboolin tababarka ama daawooyinka joojinta.

*18+