

# BẠN CÓ THỂ CÀI THUỐC LÁ

## CAI THUỐC LÁ KHÔNG DỄ DÀNG

NHƯNG CÓ THỂ THỰC HIỆN ĐƯỢC

### CHÌA KHÓA ĐỂ CÀI THUỐC THÀNH CÔNG

- 1 THIẾT LẬP NGÀY CÀI THUỐC.
- 2 SỬ DỤNG CÁC LOẠI THUỐC MỘT CÁCH HIỆU QUẢ.
- 3 HỌC CÁCH ỨNG PHÓ VỚI CÁC CƠN THÈM THUỐC.
- 4 LOẠI BỎ CÁC SẢN PHẨM THUỐC LÁ KHỎI MÔI TRƯỜNG SỐNG CỦA BẠN.
- 5 NHẬN HỖ TRỢ TỪ GIA ĐÌNH VÀ BẠN BÈ.

## CHÚNG TÔI TRỢ GIÚP MIỄN PHÍ

HỖ TRỢ Y TẾ & MINNESOTACARE BAO TRẢ PHÍ TƯ VẤN VÀ CÁC LOẠI THUỐC DƯỚI ĐÂY:

- MIẾNG DÁN
- KẸO CAO SU
- VIÊN NGẬM
- BÌNH HÍT NICOTINE
- BÌNH XỊT NICOTINE ĐƯỜNG MŨI
- BUPROPION
- CHANTIX®

Trò chuyện với bác sĩ về việc cai thuốc và xin trợ giúp phù hợp bạn cần để cai thuốc vĩnh viễn.

Nếu bạn muốn sử dụng thuốc miễn phí, nhớ mang theo đơn thuốc của bác sĩ.



## TRỢ GIÚP MIỄN PHÍ THÔNG QUA HỖ TRỢ Y TẾ

# BẠN CÓ THỂ CAI THUỐC LÁ



## LỢI ÍCH CỦA VIỆC CAI THUỐC LÁ

Để trợ giúp thêm, các Dịch vụ QUITPLAN\* cung cấp rất nhiều công cụ **miễn phí** để trợ giúp người dân Bang Minnesota cai thuốc lá.



### GỬI TIN NHẮN\*

Các mẹo, công cụ và tư vấn được cung cấp ngay khi bạn gọi đến.



### BỘ CÔNG CỤ CHO NGƯỜI MỚI BẮT ĐẦU: MIẾNG DÁN, KẸO CAO SU HOẶC VIÊN NGẬM

Nhận miếng dán, kẹo cao su hoặc viên ngậm miễn phí trong hai tuần.



### EMAIL TỪ CHƯƠNG TRÌNH\*

Nhận một loạt các email với đầy đủ mẹo, lời khuyên và khuyến khích giúp bạn cai thuốc lá.



### HƯỚNG DẪN CAI THUỐC LÁ\*

Hướng dẫn Cai thuốc lá thực tế và hiệu quả để giúp bạn xây dựng kế hoạch cai thuốc của riêng mình.



### ĐƯỜNG DÂY TRỢ GIÚP

Các buổi huấn luyện một-một bao gồm\*, các email\*, miếng dán, kẹo cao su hoặc viên ngậm và bộ tài liệu giới thiệu\*.

\*Chỉ có sẵn bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha

**ĐỂ BIẾT THÊM, TRUY CẬP QUITPLAN.COM  
HOẶC GỌI ĐẾN SỐ 1-888-354-7526 ĐỂ YÊU CẦU  
THÔNG DỊCH VIÊN NGÔN NGỮ CỦA BẠN.**

### CAI THUỐC CÓ THỂ:



**GIÚP BẠN TIẾT KIỆM TIỀN BẠC**  
Nếu bạn hút một bao mỗi ngày, việc cai thuốc lá có thể giúp bạn tiết kiệm được hơn 50\$ mỗi tuần.



**CÓ NHỮNG LỢI ÍCH LÂU DÀI.**  
Cai thuốc giúp giảm rủi ro mắc bệnh ung thư và đột quỵ.

### SAU KHI CAI THUỐC:



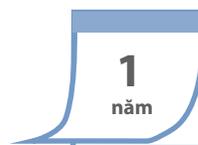
Lượng carbon monoxide trong máu của bạn giảm xuống mức thông thường.



Nguy cơ đột quỵ tim của bạn giảm.



Máu tuần hoàn tốt hơn và phổi khỏe hơn.



Nguy cơ mắc bệnh tim giảm một nửa.