

धूम्रपानले तपाईंको शरीरको हरेक भागमा असर पर्दछ, साथै यसले हृदय रोग, फोक्सोको क्यान्सर, दम र अन्य रोगहरू उत्पन्न गराउँदछ।

802Quits ले चुरोट र अन्य सुर्तीजन्य पदार्थ छोड्नको लागि निःशुल्क सुझाव, सामग्री र जानकारी प्रदान गर्दछ। तपाईंले निःशुल्क निकोटीनयुक्त चूर्डगम र छालामा टाँस्ने प्याच् वा गलियो चक्की प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ। परामर्श सेवासँगै यी औषधिहरूको प्रयोग गरेमा तपाईंको धूम्रपान छोडने संभावना दुईगुणा बढी हुन्छ।

सहयोग र सल्लाहको लागि आजै फोन गर्नुहोस् वा www.802Quits.org वेवसाईडमा जानुहोस्। तपाईंको व्यक्तिगत जानकारीहरू गोप्य राखिनेछ।

802Quits भर्मन्ट स्वास्थ्य विभागको एक सेवा हो ।



आजै 1-800-784-8669 मा फोन गर्नुहोस्।
निःशुल्क दोभाषे सेवा उपलब्ध छ।

[Nepali]



**YOU CAN QUIT.
WE CAN HELP.**

Smoking affects every part of your body and causes heart disease, lung cancer, asthma and other diseases.

802Quits provides free tips, tools and information to help you quit tobacco. You can also get free nicotine gum and patches or lozenges. Using these medications with counseling can double your chances of quitting.

Call today or visit 802Quits.org for support and advice. Your personal information will be kept confidential.

802Quits is a service of the Vermont Department of Health.

CALL 1-800-784-8669 TODAY
Free Interpretation Services