

# سگرت کشیدن بالای تمامی ساعات بدن تاثیر میگذارد

و میتواند باعث مریضی قلبی، سرطان ریه، استما  
(کوتهای نفس) و مرض شکر شود.

# 802 QUITS

شما میتوانید ترک کنید.  
ما میتوانیم کمک کنیم.

802Quits یکی از خدماتی است که  
وزارت صحت Vermont  
ارائه میکند.

802Quits، بخش منابع تنباکوی Vermont، برای کمک به شما در  
حصه ترک هرنوع موادات دخانیاتی، نکات، سامان ها، مشوره و یک پلان  
سفارشی رایگان را ارائه میکند. همچنین شما میتوانید ساجق، پچ یا تابلت  
های ضد تنباکو را رایگان دریافت کنید که در صورت استفاده از این مواد  
بهمراه مشوره دهی، احتمال ترک سگرت زیاد میشود.

[802quits.org](http://802quits.org)

به تماس شوید

**1-800-784-8669**

همین امروز با نمبر

# خدمات ترجمانی رایگان برای ترک سگرت و دیگر مواد دخانیاتی موجود است.



درمورد تداوی مناسب تنباکو و کارت های هدیه  
جایزه، بیشتر بیاموزید.  
معلومات شخصی شما طرز محرم حفظ خواهد شد.



[802quits.org](http://802quits.org)

به تماس شوید

**1-800-784-8669**

همین امروز با نمبر