

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းတိုင်းကို ထိခိုက်ပြီး နှလုံးရောဂါ၊ အဆုတ်ကင်ဆာ၊ ပန်းနာနှင့် အခြားရောဂါများ ဖြစ်စေပါသည်။

802Quits သည် သင်ဆေးရွက်ကြီးနှင့် ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်းများ ဖြတ်ရေးကူညီရန် အခမဲ့အကြံပြုချက်များ၊ ကိရိယာများနှင့် အချက်အလက်များ ပေးပါသည်။ နီကိုတင်းနှင့်လုပ်သည့်ပီကေ၊ ကပ်သည့်အပြားများ သို့မဟုတ် ပူရိန်းများလည်း အခမဲ့ရနိုင်ပါသည်။ ဤဆေးများကို အကြံပေးဆွေးနွေးမှုနှင့်အတူ သုံးခြင်းဖြင့် သင်ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်အလားအလာ နှစ်ဆတိုးနိုင်ပါသည်။

ပံ့ပိုးမှုနှင့် အကြံဉာဏ်ရယူရန် ယနေ့ဖုန်းဆက်ပါ။ သို့မဟုတ် [www.802Quits.org](http://www.802Quits.org) တွင်ကြည့်ပါ။ သင်၏ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက်အလက်များကို လျှို့ဝှက်ထားပါမည်။

802Quits သည် ဗားမောင့် ကျန်းမာရေးဌာန၏ ဝန်ဆောင်မှုတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။



1-800-784-8669 ကို ယနေ့ ဖုန်းဆက်ပါ။  
အခမဲ့ စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှုများ

[Burmese]



**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](http://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**