



# Kuvuta sigara huathiri kila sehemu ya mwili

*na kunaweza kusababisha ugonjwa wa moyo,  
saratani ya pafu, pumu na kisukari.*

**UNAWENZA KUIACHA.  
TUNAWENZA KUSAIDIA.**

*802Quits ni huduma ya Idara  
ya Afya katika Vermont.*

802Quits, rasilimali ya tumbaku ya Vermont, hutoa vidokezo, zana, ushauri nasaha na mpango uliogeuzwa kukufaa bila malipo ili kukusaidia kuepukana na bidhaa ya tumbaku. Unaweza pia kupokea gamu za kuchukua nafasi ya nikotini, pipi au peremende za kifua bila malipo, ambapo zikijumuishwa na ushauri nasaha hufanya nafasi zako za kuachana na tumbaku kuwa maradufu.

**PIGA 1-800-784-8669 LEO | 802quits.org**



# Huduma za ukalimani za BURE za kuacha kuvuta sigara na tumbaku nyingine.



Jifunze zaidi kuhusu matibabu ya tumbaku  
na tuzo za kadi ya zawadi.

*Maelezo yako ya kibinafsi yatawekwa kisiri.*

**PIGA 1-800-784-8669 LEO | 802quits.org**