

Если вы курите или употребляете жевательный табак, мы можем помочь вам навсегда бросить эти привычки.

- **Мы знаем способы, как сделать это проще.** Мы предлагаем вам дружескую поддержку и практические советы, которые действительно помогут вам.
- **Вы получите помощь, которая подходит именно для вас.** Все люди разные. Мы оказываем помощь, учитывая вашу личную ситуацию.
- **Оздоровительная программа Quit Line действительно работает.** У людей, получающих помощь в Quit Line в два раза больше шансов бросить эти вредные привычки навсегда.

Наша помощь бесплатна и конфиденциальна

- **Все это бесплатно.** Звонок бесплатный, наша помощь бесплатна и пособие для желающего бросить также бесплатно. Quit Line программа штата Орегон и оплачивается за счет налогов на табак.
- **Мы уважаем вашу личную жизнь.** Звонки в Quit Line конфиденциальны.

9 из 10

позволивших людей порекомендовали бы Quit Line другу.

Огромное спасибо за вашу помощь и за то, что вы делаете для меня и моих детей.

— KM, Bend

Мой доктор сказал, что вы – самая современная программа.

— SM, Portland

Это именно то, что мне было нужно.

— JH, LaGrande

У вас прекрасное обслуживание!

— GG, Salem

Двое моих друзей хотят узнать ваш номер. Они были абсолютно уверены, что я никогда не смогу бросить!

— JB, Grants Pass

позволивших людей порекомендовали бы Quit Line другу. **Посетите наш веб-сайт по адресу: www.quit tobacco.org** «Бросайте курить.»

Другие способы связаться с нами: Если у вас ограниченная дееспособность, и вам нужна эта информация в другой форме, пожалуйста, позвоните **971-673-0984**.

(Пожалуйста, назовите «Русский» по-английски [“Russian”]. Оставайтесь на линии, пока вас не соединят с переводчиком.)



Tobacco Education and Prevention Program

Хотите получить бесплатную, дружескую помощь для того чтобы бросить курить или употреблять жевательный табак?



Позвоните нам!

1-800-784-8669

Oregon Tobacco Quit Line (Линия по оказанию помощи желающим бросить курить, штат Орегон)



WW Photography

Следует ли вам позвонить в Quit Line (Линия по оказанию помощи желающим бросить курить)?

- **Вы готовы бросить курить?** Позвоните, и мы поможем вам составить план, чтобы бросить эту привычку.
- **Вы еще не готовы бросить?** Позвоните, и мы поможем вам начать этот процесс.
- **Вы пробовали бросать, но у вас не получилось?** Может потребоваться больше одной попытки, чтобы навсегда бросить курение или использование табака. Не расстраивайтесь. Позвоните нам. Мы поможем вам составить новый план, чтобы бросить.
- **Вы уже бросили?** Мы знаем что вы можете испытывать трудности некоторое время после того как вы бросили. Если вам нужна какая-либо помощь, чтобы избежать использование табака, пожалуйста, позвоните нам.

1 Позвоните в Quit Line

Номера Quit Line

Вы можете звонить по этим бесплатным номерам из любого населенного пункта в штате Орегон.

1-800-784-8669

Пожалуйста, назовите «Русский» по-английски (“Russian”). Оставьте на линии, пока вас не соединят с переводчиком.

1-877-777-6534

(номер ТТУ для людей с нарушениями слуха)

Часы работы Quit Line

С 05:00 до 21:00 каждый день

2 Поговорите с профессиональным консультантом (“Quit Coach”)



Мы знаем, что вы сейчас испытываете. Мы не придираемся к вам и не читаем вам лекции. Мы поможем вам почувствовать себя более уверенно,

чтобы навсегда бросить употребление табака. Существует много разных способов бросить. Мы поможем вам разработать план, который будет работать для вас.

- Мы дадим вам советы о том, что делать, когда у вас появится сильное желание покурить или пожевать табак.
- Мы обсудим случаи и ситуации, когда вы обычно курите или жуете табак. Также,

мы обсудим, как изменить эти повседневные привычки после того, как вы бросите употреблять табак.

- Если вы уже пытались бросить, мы поговорим о том, что не сработало в прошлый раз, и о новых средствах, которые вы могли бы попробовать.
- Мы расскажем вам о лекарствах, которые могут помочь вам бросить.

Обращайтесь за помощью к «Пособие бросающему» (Quit Guide)

3

- Мы вышлем вам «**Пособие бросающему**», подборное специально для вас.

4 Попросите о поддержке и решите, как вы потом хотите себя наградить за ваш поступок

- Расскажите своей семье и друзьям о своих планах бросить и попросите их поддержать вас.
- Решите как себя наградить за свой поступок.

Бросьте вредную привычку и вздохните по-новому

Экономьте деньги!

Наслаждайтесь здоровьем!

и замечательным самочувствием!

5

Если вам когда-либо понадобится дополнительная помощь, позвоните нам снова.