



Kev nyob nrog kev quav yeeb tshuaj los sis mob puas hlwb thiab xav txiav luam yeeb los sis luam yeeb nqus pa (vaping)?

Peb nyob ntawm no nrog rau muaj txoj kev pab pub dawb los mus txiav luam yeeb los ntawm Quit Partner Behavioral Health Program (Lub Khoo Kas Kev Noj Qab Haus Huv Fab Siab Ntsws ntawm Tus Neeg Koom Tes Txiav Luam Yeeb).



Hu dawb mus rau tus kws cob qhia, ntxiv rau kev hu xov tooj txhawb nqa yam tsis muaj qhov txwv los mus pab koj kom txiav tau luam yeeb



Muaj cov ntaub nplaum, cov qhaub noom hob rau zom los sis cov qhaub noom hob rau npuav pub dawb*



Tau txais email thiab kev xa ntawv hauv xov tooj pub dawb

Mus rau [QuitPartnerMN.com/hm](https://www.QuitPartnerMN.com/hm) los sis hu rau 1-800-QUIT-NOW (784-8669)



Ntsib Quit Partner Behavioral Health Program (Lub Khoo Kas Kev Noj Qab Haus Huv Fab Siab Ntsws ntawm Tus Neeg Koom Tes Txiaiv Luam Yeeb)

Puas yog koj tab tom nyob nrog kev quav yeeb tshuaj los sis mob puas hlwb, xws li ntxhov siab, nyuaj siab, PTSD, los sis kev vwm bipolar? Peb paub tias kev txiaiv tshuaj nicotine mas tseem yuav nyuaj tshaj ntxiv. Peb tsim lub khoo kas no uas yog muaj kev pab txhawb tshwj xeeb rau koj kiag xwb.



Txoj Hauv Kev los mus Teev Npe

Kauj Ruam 1: Mus rau QuitPartnerMN.com/hm los sis hu rau 1-800 QUIT-NOW

Kauj Ruam 2: Xaiv qhov kev xaiv cob qhia hauv xov tooj

Kauj Ruam 3: Thaum lub sij hawm nyob rau qib sau npe nkag, qhia rau peb paub tias koj tab tom muaj kev mob puas hlwb los sis quav yeeb tshuaj. Peb yuav muab cov ntaub ntawv txog lub khoo kas no kom koj tuaj yeem txiaiv txim siab seb nws puas yog lub zoo haum rau koj.

Yam Uas Koj Yuav Tau Txais uas yog Pub Dawb

- **Kev hu xov tooj cob qhia tshwj xeeb**, ntxiv rau kev hu xov tooj txhawb yam tsis muaj qhov txwv rau lub sij hawm thaum uas koj xav tau kev pab ntau me ntsis ntxiv
- **Cov tshuaj txiaiv luam yeeb tshwj xeeb-ntaub nplaum** — cov qhaub noom hob rau zom los sis cov qhaub noom hob rau npuav*

Quit Partner Behavioral Health Program (Lub Khoo Kas Kev Noj Qab Haus Huv Fab Siab Ntsws ntawm Tus Neeg Koom Tes Txiaiv Luam Yeeb) muaj pub dawb rau cov neeg nyob hauv Minnesota uas tsis muaj kev tuav pov hwm thiab cov neeg uas lawv qhov kev tuav pov hwm tsis pab them nyiaj rau kev cob qhia los sis them rau cov tshuaj txiaiv luam yeeb.