



## **Cov poj niam cev xeeb tub - los sis npaj yuav xeeb tub - thiab xav txiav luam yeeb los sis luam yeeb nqus pa (vape)?**

Peb nyob ntawm no nrog rau muaj txoj kev pab los mus txiav luam yeeb pub dawb rau koj nrog Quit Partner Pregnancy Program (Lub Khoo Kas Rau Kev Xeeb Tub ntawm Tus Neeg Koom Tes Txiav Luam Yeeb).



Hu mus rau tus kws cob qhia uas yog poj niam



Cov ntaub nplaum, cov qhaub noom hob rau zom los sis cov qhaub noom hob rau npuav\*



Tau txais email thiab kev xa ntawv hauv xov tooj\*\*

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



## Ntsib Quit Partner Pregnancy Program (Lub Khoo Kas Rau Kev Xeeb Tub ntawm Tus Neeg Koom Tes Txiav Yeeb Tshuaj)

Peb nkag siab tias kev quav tshuaj nicotine yuav tso tsis tau tseg los ntawm koj txoj kev xeeb tub los sis npaj yuav xeeb tub nkaus xwb. Peb qhov kev txhawb pab uas tsis muaj kev txiav txim pub dawb tuaj yeem pab koj txiav luam yeeb yam tsis muaj kev ntxhov siab ntxiv rau kev muaj me nyuam.

### Yam Koj Yuav Tau Txais Dawb

- **Hu xov tooj tshwj xeeb rau tus kws cob qhia tshwj xeeb uas yog poj niam**, suav nrog thaum koj tab tom npaj yuav xeeb tub, thaum cev xeeb tub, thiab tom qab yug me nyuam tas lawm
- **Tshuaj txiav luam yeeb tshwj xeeb**, xws li ntaub nplaum, cov qhaub noom hob rau zom los sis cov qhaub noom hob rau npuav\*
- **Lwm yam kev pab uas muaj txiaj ntsig**, xws li email thiab kev xa ntawv hauv xov tooj\*\*, uas yog muab kho kom haum rau koj txoj kev xav tau

**quit partner** 1-800-QUIT-NOW  
QuitPartnerMN.com

*\*Yuav tsum muaj kev pom zoo tso cai kho mob rau txhua cov tshuaj txiav luam yeeb. 18+  
\*\*13+*

Quit Partner Pregnancy Program (Lub Khoo Kas Rau Kev Xeeb Tub ntawm Tus Neeg Koom Tes Txiav Yeeb Tshuaj) muaj pub dawb rau cov neeg nyob hauv xeev 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 txiav luam yeeb.