

Pa kite fimen poukont



Èske w konnen ?

David : Bonjou Jack. Tout bagay anfòm ?

Jack : M ap eseye sispann fimen epi sa fè kè m pa kontan.

David : Ebyen, mwen kontan tande w deside sispann fimen. Ala bon nouvèl !

Jack : Ou konnen, madanm mwen toujou ap plenyen pou pakèt kòb m ap depanse nan achte sigarèt ak pou lafimen ki nan kay la. Men li difisil pou sispann fimen !

David : Mwen konprann sa w ap di a – mwen te nan menm pozisyon an. Li te difisil pou mwen sispann fimen tou. Men ou pa bezwen sispann fimen poukont ou.

Jack : Kijan ou fè l oumenm ?

David : Premye bagay mwen fè se te rele gratis nan yon nimewo pou pale ak moun ki vle kite fimen. Yo te pale avè m an prive, epi yo te jwenn yon gwoup sipò lokal pou moun antre. Epi mwen sèvi ak patch la tou, se li ki ede m chak fwa mwen gen anvi fimen.

Jack : Mwen panse sa se yon bon lide. Mwen ka fè sa tou.

David : Kwè m si w vle, si mwen ka sispann fimen, ou ka fè menm bagay la tou. Ou p ap pèdi anyen men ou ka jwenn anpil avantaj. Epi tou apèl la gratis.

Jack : Sa a se yon bon lide. Kidonk ki nimewo ou te rele ?

- Sispann fimen se bagay ki pi enpòtan ou ka fè pou pwoteje sante w.
- W ap gen pi bon sante yon fwa ou sispann fimen. Nan lespas yon jou, w ap gen mwens chans pou fè yon kriz kadyak. Nan lespas yon mwa, tansyon w ak respirasyon w ap vin pi bon.
- Lè ou sèvi ak patch la epi si ou gen sipò lòt moun k ap eseye fimen, sa ap ede w gen plis chans pou sispann fimen.

Pou jwenn èd pou kite fimen, rele :

1.800.227.2345



Get help anytime.

1.800.ACS.2345 / www.cancer.org