Không Bỏ Hút Thuốc Một Mình!

Quân: Nè, Tùng, anh sao vậy?

Tùng: Tôi đang tập bỏ thuốc và bị khó chịu quá.

Quân: Chúc mừng anh bỏ hút thuốc. Tin này thật là đáng mừng!

Tùng: Anh biết không, vợ tôi cằn nhằn tôi xài tiền và hút thuốc trong nhà. Nhưng mà khó quá!

Quân: Tôi thông cảm với anh -- Tôi cũng đã từng trải qua. Khó mà bỏ hút lắm. Nhưng anh không cần phải trải qua một mình.

Tùng: Anh làm như thế nào?

Quân: Đầu tiên là tôi gọi một số điện thoại miễn phí cho người muốn cai thuốc lá. Họ nói chuyện riêng với tôi, vàtìm một nhóm hỗ trợ tại địa phương để tôi tham gia. Tôi cũng có dùng thuốc dán để tránh thèm hút nữa.

Tùng: Nghe anh nói hay quá. Tôi sẽ thử xem sao.

Quân: Tin tôi đi -- Nếu tôi làm được thì anh sẽ làm được. Anh không bị mất mát gì đâu mà còn được nhiều lợi. Và đường dây lại miễn phí nữa.

Tùng: Tuyệt. Vậy thì số điện thoại mà an đã gọi là gì?

Quý Vị Có Biết?

- Bỏ hút thuốc là việc quan trọng nhất mà quý vị cần phải làm để bảo vệ sức khỏe của mình.
- Sức khỏe của quý vị sẽ tốt hơn ngay sau khi bỏ thuốc. Trong vòng một ngày, nguy cơ bị đau tim giảm bớt đi. Trong vòng một tháng, áp huyết máu và việc hít thở phát triển tốt hơn.
- Dùng thuốc dán và nhận hỗ trợ giúp quý vị dễ bỏ hút thuốc.

Muốn được giúp cai thuốc lá, hãy gọi:

1.800.227.2345

American Cancer Society®

Get help anytime.

1.800.227.2345 / www.cancer.org

© 2012 by the American Cancer Society, Inc. Available at www.cancer.org/easyreading. CES.VIE.0506