

Không Bỏ Hút Thuốc Một Mình!



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.

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 cần 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, và tìm 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 đừng dấy lại miễn phí nữa.

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

Muốn được giúp cai thuốc lá, hãy gọi:

1.800.227.2345



Get help anytime.

1.800.227.2345 / www.cancer.org