

SMOKEFREE  
oregon



我登入網絡並制定了  
我自己的戒煙計劃。



我透過戒煙熱線電話，  
取得好多有用的協助，  
戒煙後的生活真美好。



當我想吸煙時，就和他們  
談談心，真的好幫助我  
要堅定信心不動搖。

## 取得免費協助，決心戒煙

登入網站 [www.quitnow.net/oregon/](http://www.quitnow.net/oregon/)  
或撥電話 1-800-QUIT NOW (1-800-784-8669)  
您還可能有機會免費得到尼古丁貼片或香口膠。