

# TSO TSEG RAW S LI KOJ TXOJ KEV UA TAU

QUITPLAN® Cov Kev Pab muab kev pab dawb rau cov neeg nyob hauv Minnesota kom tso tseg txhob haus luam yeeb. Peb lub hom phiaj yog ib qho yooj yim: los mus ua txhua yam raws li peb ua tau los pab koj kom dim 100 feem pua ntawm txoj kev haus luam yeeb. Tsis yog muab lus piav mloog xwb, tab sis yeej yog muab kev txhawb thiab cuab yeej uas cia rau koj tso tseg raws li koj tus kheej txoj kev ua tau.

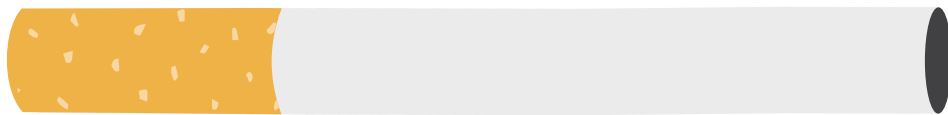
## Xaiv qhov kev pab QUITPLAN® Cov Kev Pab uas nws haum rau koj.

Txawm koj yuav nyob rau qhov twg hauv tus txheej txheem tso tseg tsis haus luam yeeb, koj yuav xaiv tau ib qhov los yog tas nrho QUITPLAN Cov Kev Pab rau Tus Kheej LOS YOG xaiv QUITPLAN Tus Xov Tooj Pab Cuam.

Yog xav paub ntxiv, hu rau 1-888-354-7526 los yog mus saib [quitplan.com](http://quitplan.com)

Yog koj xav tham nrog ib tus kws cob qhia uas yog siv ib tus neeg txhais lus pab koj, hu rau 1-888-354-7526 thiab hais tias koj xav tau ib tus neeg txhais koj hom lus thaum koj hu mus. QUITPLAN Cov Kev Pab cov neeg ua hauj lwm yog ib co neeg txawj muab kev pab rau cov neeg tuaj ntawm ntau haiv neeg, ntau pawg neeg, thiab koj ntau yam kab lis kev cai. Lub website [quitplan.com](http://quitplan.com) muaj ib lub pob Google Translate button rau koj nias kom tau kev pab txhais lus rau koj.

Tsis Ntaus Nqi Dab Tsi. Tsuas Yog Kev Pab Xwb.



## TXOJ KEV PIB SIV QUITPLAN® SERVICES YOG IB QHO YOOJ YIM.



Hu rau peb ntawm 1-888-354-7526 los mus sau npe rau ib qho twg ntawm peb cov kev pab. Muaj nyob ntawd 24/7.



Sau npe rau ib qho twg ntawm peb cov kev pab online nyob rau ntawm [quitplan.com](http://quitplan.com).



Tseem npaj tsis tau tiav los mus sau npe lov? Mus saib [quitplan.com](http://quitplan.com) kom tau cov lus qhia pab, cov cuab yeej thiab tej ntaub ntawv los mus pab koj tso tseg raws li koj txoj kev ua tau.



QUITPLAN®

1-888-354-7526  
[quitplan.com](http://quitplan.com)

# TSO TSEG RAW S LI KOJ TXOJ KEV UA TAU

Yog koj xav tso tseg tsis haus luam yeeb, QUITPLAN Cov Kev Pab muab cov cuab yeej siv pub dawb thiab kev txhawb zog los mus pab koj tsim kom tau ib daim hom phiaj uas ua yuav pab tau koj tso tseg raws li koj txoj kev ua tau. Yog koj xav tham nrog QUITPLAN Cov Kev Pab uas yog siv ib tus neeg txhais lus pab koj, hu rau 1-888-354-7526 thiab hais tias koj xav tau ib tus neeg txhais koj hom lus thaum koj hu mus.



## QUITPLAN® COV KEV PAB RAU TUS KHEEJ

Ib qho kev pab cuam uas muab kho kom haum koj cov kev xav tau. Sau npe rau ib qhov twg los yog tas nrho QUITPLAN Cov Kev Pab rau Tus Kheej uas muab teev rau hauv qab no.



### NTAUS NTAWV XA TUAJ (TEXT MESSAGING)\*

Tau txais cov lus qhia pab, kev ua si thiab pab hais kom nco ntsoov ua. Qhov kev pab cuam Text2Quit<sup>SM</sup> muaj cov tswv yim qhia ua kiag thiab muaj txoj kev txhawb zog uas yuav pab tau koj tso tseg.



### KHOOM SIV (STARTER KIT): NTAUB LO (PATCHES), KHOB NOOM YAS LOS YOG TSHUAJ UA LUB (LOZENGES)

Tau txais cov khoom pub dawb txaus siv ob lub lis piam xws li ntaub lo, khob noom yas thiab tshuaj ua lub los pab koj pib.



### QHOV KEV SAU EMAIL (EMAIL PROGRAM)\*

Tau txais cov ntawv sau emails uas muaj cov lus qhia pab puv ntoob, muab tswv yim thiab kev txhawb zog los pab koj kom tso tseg.



### LUS QHIA KOM TSO TSEG (QUIT GUIDE)\*

Muaj Cov Lus Qhia Tso Tseg (Quit Guide) uas siv tau thiab pab tau los mus pab koj tsim koj daim hom phiaj ua kom tso tseg. Koj yuav mus muab tau hauv lub computer los yog kom muab ib daim luam xa tuaj rau koj.

\*Muaj ua lus Askiv thiab lus Mev nkaus xwb



## QUITPLAN® TUS XOV TOOJ PAB CUAM

Ib qho kev pab cuam muaj txhij txhua. Koj yuav tau txais cov kev cob qhia ib leeg-tauj-ib leeg hauv lub xov tooj nrog cov kws pab tswv yim uas tau kawm txog luam yeeb thiab muab cov cuab yeej ntxiv los pab koj muab txoj kev haus luam yeeb tso tseg.



### HU XOV TOOJ COB QHIA (COACHING CALLS)

Kev cob qhia tsib zaug ib leeg-tauj-ib leeg nrog ib tus Kws Cob Qhia Kom Tso Tseg (Quit Coach) los pab koj kom paub txog thiab siv cov tswv yim pab koj tso tseg.



### NTAUS NTAWV XA TUAJ (TEXT MESSAGING)\*

Tau txais cov lus qhia pab txhua hnuv, kev ua si thiab pab hais kom nco ntsoov ua. Qhov kev pab cuam Text2Quit<sup>SM</sup> tseem ua rau koj cuag tau cov kws cob qhia kom sai ntxiv rau ntawm qhov los mus taug qab qhov koj tso tseg, txuag cia, siv thiab txhob kom ua.



### NTAUB LO (PATCHES), KHOB NOOM YAS LOS YOG TSHUAJ UA LUB (LOZENGES)

Tau txais cov khoom pub dawb txaus siv plaub lub lis piam xws li ntaub lo, khob noom yas los yog tshuaj lozenges hauv qhov QUITPLAN Tus Xov Tooj Pab Cuam.



### SAU EMAIL TUAJ PAB (EMAIL SUPPORT)\*

Muaj cov emails uas sau tuaj hais txog hnuv koj tso tseg, cov xov tooj hu tuaj cob qhia thiab cov kev tso tau tseg; nrog rau cov lus pab uas muaj qab hau, tswv yim thiab kev txhawb zog.



### KEV ZOO SIAB TXAIS TOS COV KHOOM SIV (WELCOME KIT)\*

Muaj cov ntaub ntawv hais txog Cov Lus Qhia Kom Tso Tseg (Quit Guide) thiab muab ntaub ntawv ntxiv uas yuav pab koj tsim kom tau koj tus kheej daim hom phiaj ua kom tso tseg.



QUITPLAN®

1-888-354-7526  
quitplan.com