

# НАЙДИ СВОЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ

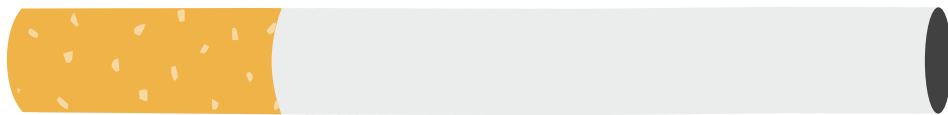
Служба QUITPLAN® оказывает бесплатную помощь всем жителям Миннесоты, желающим избавиться от табачной зависимости. Наша цель проста: сделать всё возможное, чтобы вы бросили курить раз и навсегда. Мы не читаем лекций, а предлагаем реальную поддержку и методики, которые помогут вам найти свой способ бросить курить.

Среди различных программ и методов QUITPLAN® вы обязательно найдете те, которые подойдут именно вам.

На любом этапе отказа от курения вы можете подписаться на одну или все программы индивидуальной помощи QUITPLAN или воспользоваться горячей линией QUITPLAN. Более подробную информацию можно получить по телефону 1-888-354-7526 или на веб-сайте [quitplan.com](http://quitplan.com)

Если вы хотите поговорить с консультантом через переводчика, позвоните по телефону 1-888-354-7526 и попросите предоставить вам переводчика для вашего языка. Персонал службы QUITPLAN обладает необходимым опытом для оказания помощи представителям любых этнических и культурных групп. На веб-сайте [quitplan.com](http://quitplan.com) имеется кнопка Google Translate для автоматического перевода страниц на выбранный вами язык.

Никакой критики. Только реальная помощь.



## НАЧАТЬ БОРЬБУ С КУРЕНИЕМ С ПОМОЩЬЮ ПРОГРАММ QUITPLAN® ПРОСТО.



Позвоните по телефону 1-888-354-7526 и подпишитесь на любую из наших программ. Мы работаем круглосуточно и без выходных.



Подпишитесь на любую из наших программ онлайн на веб-сайте [quitplan.com](http://quitplan.com).



Еще не готовы подписаться? Посетите веб-сайт [quitplan.com](http://quitplan.com) и ознакомьтесь с полезными советами, приемами и методами, которые помогут вам найти свой способ бросить курить.



QUITPLAN®

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

# НАЙДИ СВОЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ

Решили отказаться от курения? Служба QUITPLAN предлагает бесплатную поддержку и полезные методики, которые помогут вам разработать оптимальный индивидуальный план и найти свой способ бросить курить. Если вы хотите поговорить с сотрудником QUITPLAN через переводчика, позвоните по телефону 1-888-354-7526 и попросите предоставить вам переводчика для вашего языка.



## ПРОГРАММЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОМОЩИ QUITPLAN®

Индивидуальная программа, соответствующая вашим потребностям. Подпишитесь на одну или все программы индивидуальной помощи QUITPLAN, перечисленные ниже.



### SMS-СООБЩЕНИЯ\*

Вы сможете получать полезные советы, игры и напоминания. Программа Text2Quit<sup>SM</sup> — это множество практических рекомендаций и мотивирующих сообщений, которые помогут вам избавиться от никотиновой зависимости.



### КОМПЛЕКТ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ БРОСАТЬ КУРИТЬ: ПЛАСТЫРИ, ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА ИЛИ ПАСТИЛКИ

Получите бесплатные никотиновые пластыри, жевательную резинку или пастилки на первые две недели борьбы с курением.



### ПРОГРАММА РАССЫЛКИ ПО ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЕ\*

Вы сможете получать электронные письма с полезными советами, подсказками и мотивирующими сообщениями, которые помогут вам избавиться от никотиновой зависимости.



### ПОСОБИЕ ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ БРОСИТЬ КУРИТЬ\*

Полезное практическое пособие поможет вам составить собственный план преодоления зависимости. Вы можете скачать пособие в электронном виде или заказать доставку бумажной версии по почте.



## ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ QUITPLAN®

Комплексная программа помощи. Эта программа предполагает индивидуальные телефонные беседы с квалифицированными консультантами по отказу от курения, а также дополнительные средства профессиональной помощи.



### ОБЩЕНИЕ С КОНСУЛЬТАНТОМ

Пять индивидуальных бесед с консультантом по отказу от курения помогут определить эффективные способы преодоления зависимости и научиться их правильно использовать.



### SMS-СООБЩЕНИЯ\*

Вы сможете ежедневно получать полезные советы, игры и напоминания. Программа Text2Quit<sup>SM</sup> позволяет отслеживать достигнутый прогресс и экономию средств, вести учет текущего потребления табака и приступов тяги к курению, а также дает возможность быстро связаться с консультантом.



### ПЛАСТЫРИ, ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА ИЛИ ПАСТИЛКИ

Получите 4-недельный запас бесплатных никотиновых пластырей, жевательной резинки или пастилок по горячей линии QUITPLAN.



### ПОДДЕРЖКА ПО ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЕ\*

Индивидуальная почтовая рассылка с информацией об этапах и сроках отказа от курения, беседах с консультантами, а также полезными советами, подсказками и ободряющими призывами.



### СТАРТОВЫЙ КОМПЛЕКТ\*

Включает печатное пособие для желающих бросить курить и дополнительные материалы, которые помогут вам составить собственный план отказа от курения.

\*Только на английском и испанском языках



QUITPLAN®

1-888-354-7526  
quitplan.com