

CAI THEO CÁCH CỦA BẠN

QUITPLAN® giúp người dân Minnesota cai thuốc lá miễn phí. Mục tiêu của chúng tôi rất đơn giản: làm mọi thứ có thể để giúp bạn từ bỏ hoàn toàn thuốc lá. Không bằng những bài giảng, mà bằng sự hỗ trợ và các công cụ thiết thực cho phép bạn cai theo cách riêng của mình.

Chọn Dịch vụ QUITPLAN® phù hợp với bạn.

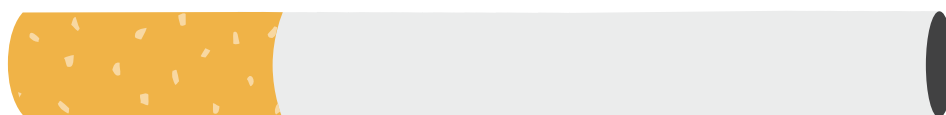
Dù đang ở giai đoạn nào trong quá trình cai thuốc, bạn đều có thể lựa chọn một hoặc tất cả các Dịch vụ QUITPLAN Cá nhân HOẶC chọn Đường dây Trợ giúp QUITPLAN.

Để tìm hiểu thêm, hãy gọi 1-888-354-7526 hoặc truy cập quitplan.com

Nếu bạn muốn trò chuyện với một huấn luyện viên có sử dụng thông dịch viên, hãy gọi 1-888-354-7526 và yêu cầu một thông dịch viên ngôn ngữ của bạn khi bạn gọi đến. Các nhân viên Dịch vụ QUITPLAN có kinh nghiệm trong việc giúp đỡ mọi người thuộc mọi thành phần dân tộc, sắc tộc và văn hóa.

Trang web quitplan.com có nút Dịch Google để dịch trang web.

Không Phán xét. Chỉ Giúp đỡ.



BẮT ĐẦU VỚI DỊCH VỤ QUITPLAN® THẬT ĐƠN GIẢN.



Hãy gọi cho chúng tôi theo số 1-888-354-7526 để đăng ký bất kỳ dịch vụ nào của chúng tôi. Hoạt động 24/7.



Đăng ký bất kỳ dịch vụ nào trực tuyến tại quitplan.com.



Bạn chưa sẵn sàng đăng ký? Hãy truy cập quitplan.com để biết các mẹo, công cụ và thông tin giúp bạn cai thuốc theo cách của mình.



QUITPLAN®

1-888-354-7526
quitplan.com

CAI THEO CÁCH CỦA BẠN

Nếu bạn đang nghĩ đến việc cai thuốc lá, các Dịch vụ QUITPLAN sẽ cung cấp các công cụ và trợ giúp miễn phí nhằm giúp bạn xây dựng một kế hoạch hiệu quả cho riêng mình để cai thuốc theo cách riêng của bạn. Nếu bạn muốn trò chuyện với Chương trình QUITPLAN có sử dụng thông dịch viên, hãy gọi 1-888-354-7526 và yêu cầu một thông dịch viên ngôn ngữ của bạn khi bạn gọi đến.



QUITPLAN® CÁ NHÂN

Một chương trình được xây dựng riêng phù hợp với nhu cầu của bạn. Đăng ký bất kỳ Dịch vụ QUITPLAN Cá nhân nào được liệt kê dưới đây.



GỬI TIN NHẮN*

Nhận các mẹo, trò chơi và lời nhắc nhở. Chương trình Gửi Tin nhắn Text2QuitSM có đầy đủ các lời khuyên thực tế và sự khích lệ giúp bạn bỏ thuốc lá.



GÓI DÀNH CHO NGƯỜI BẮT ĐẦU: MIẾNG DÁN, KẸO CAO SU HOẶC VIÊN NGẬM

Nhận các miếng dán, kẹo cao su hoặc viên ngậm miễn phí trong hai tuần để giúp bạn bắt đầu cai thuốc lá.



EMAIL TỪ CHƯƠNG TRÌNH*

Nhận một loạt các email với đầy đủ các mẹo, lời khuyên và sự khích lệ giúp bạn cai thuốc.



HƯỚNG DẪN CAI THUỐC*

Một tài liệu Hướng dẫn Cai thuốc thực tế và hiệu quả để giúp bạn xây dựng kế hoạch bỏ thuốc của riêng mình. Bạn có thể chọn tải về Hướng dẫn này hoặc xin một bản sao được gửi qua bưu điện cho bạn.



ĐƯỜNG DÂY TRỢ GIÚP QUITPLAN®

Một chương trình đầy đủ. Bạn sẽ nhận được các buổi huấn luyện qua điện thoại trực tiếp một-một với các cố vấn về thuốc lá và các công cụ hỗ trợ để giúp bạn cai thuốc.



CÁC CUỘC GỌI HƯỚNG DẪN

Năm buổi hướng dẫn trực tiếp một-một với một Huấn luyện viên Cai thuốc để giúp bạn tìm hiểu và sử dụng các chiến lược hỗ trợ cai thuốc.



GỬI TIN NHẮN*

Nhận các mẹo, trò chơi và lời nhắc nhở hàng ngày. Chương trình Gửi Tin nhắn Text2QuitSM cũng giúp bạn có thể tiếp cận nhanh với các huấn luyện viên, đồng thời theo dõi quá trình bỏ thuốc lá, các khoản tiết kiệm được, việc sử dụng và các cơn thèm thuốc của bạn.



MIẾNG DÁN, KẸO CAO SU HOẶC VIÊN NGẬM

Nhận các miếng dán, kẹo cao su hoặc viên ngậm miễn phí trong bốn tuần thông qua Đường dây Trợ giúp QUITPLAN.



EMAIL HỖ TRỢ*

Các email cá nhân hóa về ngày cai thuốc, các cuộc gọi hướng dẫn và các mốc cai thuốc; cũng như các mẹo, lời khuyên và sự khích lệ.



GÓI CHÀO MỪNG*

Bao gồm Hướng dẫn Cai thuốc và các tờ rơi hỗ trợ dạng bản in cung cấp nhiều thông tin bổ ích giúp bạn xây dựng kế hoạch cai thuốc của riêng mình.

*Chỉ có sẵn bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha



QUITPLAN®

1-888-354-7526
quitplan.com