

# 摆脱烟瘾！



我以前戒过烟都没有彻底戒断，但为了身体健康，我下决心再戒。想到辅导员曾说过，戒烟是要改变行为模式的；这帮助我以后用其他事情来分散对吸烟的需求，慢慢不再抽烟了。感谢专业和细心的戒烟辅导员的帮助，使我能成功走过戒烟的路。

— 陈顺贤。

数以千计吸烟的人已经把烟戒掉了。您也可以做得到！华语戒烟专线可以帮助您。

什么是戒烟专线？

- 一个使您戒烟成功率倍增的免费计划
- 由美国疾病控制及预防中心赞助，提供全美国的电话戒烟服务

戒烟专线提供些什么服务？

- 友善的专业顾问、一对一辅导及支持
- 自助戒烟资料
- 尼古丁贴片直接送到您住所

专线服务时间：

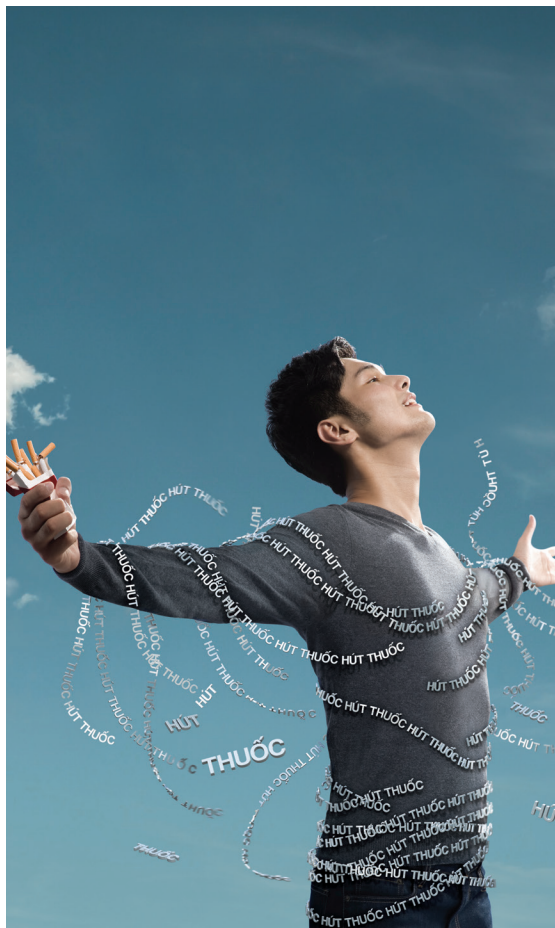
- 星期一至星期五 7 am-9 pm 西岸时间

今天就打电话来吧！

**1-800-838-8917**

[www.asq-chinese.org](http://www.asq-chinese.org)

# Free Yourself from Smoking!



*Thousands of people have already quit.*

*You can too! The Asian Smokers' Quitline (ASQ) can help.*

## What is ASQ?

- A free smoking cessation program that doubles your chance of quitting smoking
- A nationwide service funded by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

## What does ASQ offer?

- One-on-one cessation counseling in Chinese, Korean and Vietnamese
- In-language self-help materials
- Free nicotine patches sent directly to the smoker

## ASQ is open:

- Monday–Friday, 7am - 9pm Pacific Time

## Services provided in:

- Chinese 1-800-838-8917
- Korean 1-800-556-5564
- Vietnamese 1-800-778-8440

**Learn more about us:**

[www.AsianSmokersQuitline.org](http://www.AsianSmokersQuitline.org)

**Contact us:**

[asq@ucsd.edu](mailto:asq@ucsd.edu)