

# FREE HELP TO QUIT TOBACCO

Just one cigarette  
can take 11 minutes  
from your life. Find  
help to quit today.



## TEXAS QUITLINE

Free phone counseling. Talk to someone who can help you quit and stay quit.

Free nicotine replacement therapies, like patches, gums, and lozenges, for those who qualify.

Free access to Web Coach®.

Info and referrals to other local resources.

Visit [yesquit.org](http://yesquit.org) or call seven days a week, 1-877-YES-QUIT (1-877-937-7848).

## SMOKEFREE TXT

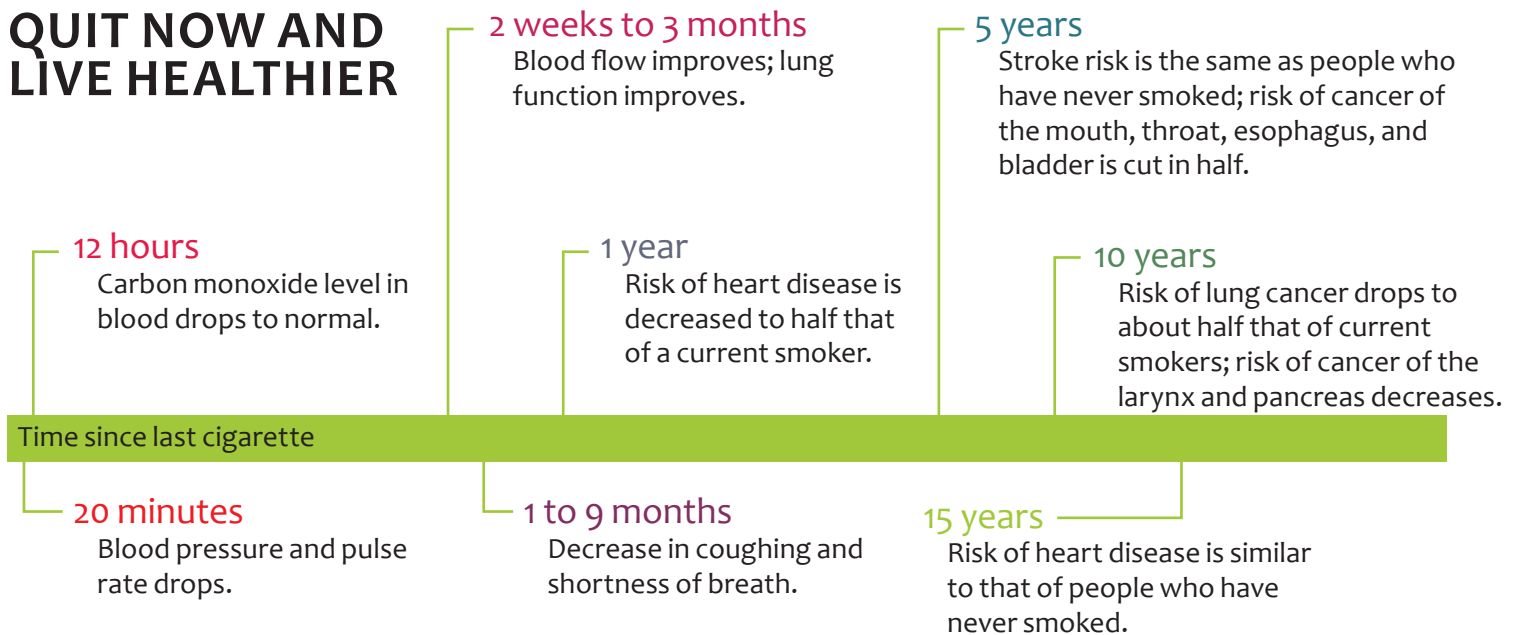
Free mobile text message service designed to help you quit smoking.

Provides 24/7 support, advice and tips to help smokers quit smoking and stay quit.

Receive one to five text messages daily. Get extra support by texting one of SmokefreeTXT's keywords.

Text the word AUSTIN to 47848 or sign up online at <http://smokefree.gov/smokefreetxt>.

## QUIT NOW AND LIVE HEALTHIER



Source: American Cancer Society. (2016). Benefits of Quitting Smoking Over Time. Webpage: <http://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/benefits-of-quitting-smoking-over-time.html>, accessed 2/10/17.

# AYUDA GRATIS PARA DEJAR EL TABACO

Fumar sólo un cigarrillo puede quitarte 11 minutos de vida. Encuentra ayuda para dejar el tabaco hoy.



## LÍNEA DE AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR DE TEXAS

Asesoría gratis por teléfono. Hable con alguien que puede ayudarle a dejar de fumar no recaer.

Terapias gratis de reemplazo de nicotina, como parches, goma de mascar y pastillas, para aquellas personas que califican.

Acceso gratis a Web Coach®.

Información y recomendaciones a otros recursos locales.

Visite [yesquit.org](http://yesquit.org) o llame siete días de las semana al 1-877-YES-QUIT (1-877-937-7848).

## SMOKEFREEXT

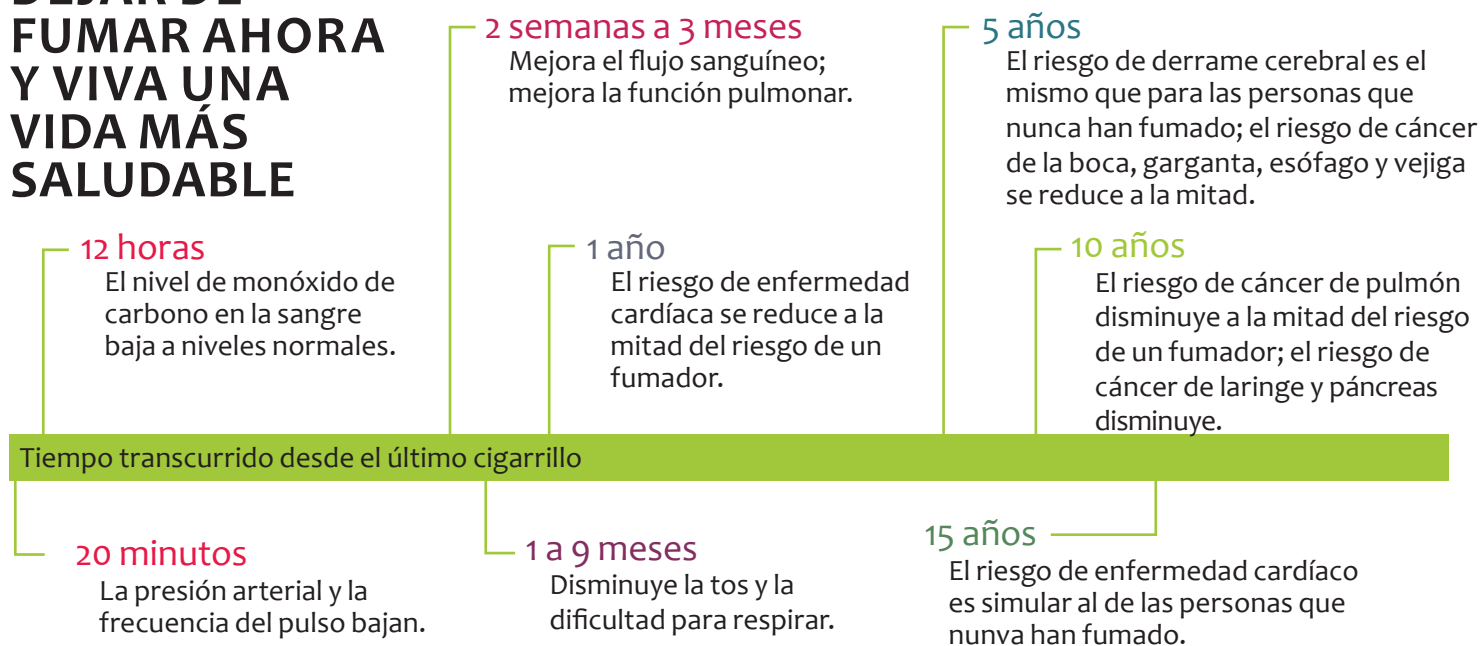
Es un servicio gratis de texto por celular diseñado para ayudarle a dejar de fumar.

Provee apoyo, asesoría y consejos las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para ayudar a los fumadores a dejar de fumar y no recaer.

Reciba entre uno y cinco mensajes de texto al día. Reciba apoyo adicional al enviar por mensaje de unos de texto una palabra clave de SmokefreeTXT.

Envíe por texto la palabra AUSTIN al 47848 o inscríbese en línea en <http://espanol.smokefree.gov/smokefreetxt-espanol-sobre>.

## DEJAR DE FUMAR AHORA Y VIVA UNA VIDA MÁS SALUDABLE



Fuente: Sociedad Americana del Cáncer (2016). Benefits of Quitting Smoking Over Time. Página web: <http://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/benefits-of-quitting-smoking-over-time.html>, consultado el 2/10/17.

# ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် အခမဲ့အကူအညီ

စီးကရက်တစ်လိပ်  
သောက်လျှင် ၁၁ မိနစ်  
အသက်တိုနိုင်ပါတယ်။



## ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် တက္ကဆက်ဖုန်းလိုင်း

ဖုန်းဖြင့် အခမဲ့တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း။ ဆေးလိပ်ပြတ်ပြီး ဆက်မသောက်တော့အောင် ကူညီနိုင်မည့်သူတစ်ယောက်နှင့် စကားပြောပါ။  
သတ်မှတ်ချက်ကိုကိတ်ညီသူများအတွက် ပလာစတာ၊ ဝီကောနှင့် ငုံဆေးလုံးတို့ကဲ့သို့ နီကိုတင်း အစားထိုးခြင်းဖြင့် အခမဲ့ကုထုံး။  
Web Coach® နှင့် အခမဲ့ရယူအသုံးပြုပါ။  
အခြားရင်းမြစ်များ၏ အချက်အလက်များနှင့် လွှဲပြောင်းပေးမှုများ။  
yesquit.org တွင်ဝင်ကြည့်ပါ သို့မဟုတ် 1-877-YES-QUIT (1-877-937-7848) သို့ တစ်ပတ်လျှင်ခုနစ်ရက်ပတ် အချိန်မရွေး ခေါ်ဆိုပါ။

## SMOKEFREETXT

သင်ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်အောင် ကူညီမည့် မိုဘိုင်းဖုန်းဖြင့် အခမဲ့ စာသားမက်ဆေ့ချ် ဝန်ဆောင်မှု။  
ဆေးလိပ်စွဲနေသူများကို ဆေးလိပ်ပြတ်ပြီး ဆက်မသောက်တော့ရန် ၂၄/၇ အကူအညီ၊ အကြံဉာဏ်နှင့် လမ်းညွှန်ချက်များ ပေးသည်။  
စာသားမက်ဆေ့ချ် တစ်နေ့လျှင် တစ်ခုမှ ငါးခုအထိ ရရှိပါမည်။  
SmokefreeTXT ၏ အဓိကစာလုံး တစ်ခုကို မက်ဆေ့ချ်ပို့ခြင်းဖြင့် နောက်ထပ် အကူအညီရယူပါ။  
47848 သို့ AUSTIN ဟု ပေးပို့ပါ သို့မဟုတ် အွန်လိုင်းတွင် <http://smokefree.gov/smokefreetxt> မှာစာရင်းသွင်းပါ။

## ယခုပဲ ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီး



အရင်းအမြစ်- အမေရိကန် ကင်ဆာ အဖွဲ့အစည်း။ (၂၀၁၆) Benefits of Quitting Smoking Over Time. အင်တာနက်စာမျက်နှာ- <http://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/benefits-of-quitting-smoking-over-time.html>, accessed



# 免费帮助您戒烟

一支烟便可让您的寿命缩短 11 分钟。立即寻求戒烟帮助。



## 德克萨斯州戒烟热线

免费电话咨询。与能够帮助您戒烟的人交流，保持戒烟动力。

为符合条件者免费提供尼古丁替代疗法，如戒烟贴、口香糖、戒烟含片等。免费访问 Web Coach®。

提供相关信息，推荐其他本地资源。访问 [yesquit.org](http://yesquit.org)，或致电可一周七天提供服务的热线：1-877-YES-QUIT (1-877-937-7848)

## SMOKEFREETXT

免费提供手机短信服务，旨在帮助您成功戒烟。

提供全天候支持、建议及技巧，帮助吸烟人士成功戒烟，保持戒烟动力。每天收到 1-5 条短信。发送

SmokefreeTXT 关键词，获取更多支持。发送“**AUSTIN**”至 47848，或访问 <http://smokefree.gov/smokefreetxt> 进行在线注册。

## 即刻戒烟，迈向健康人生

### 12 小时

血液中的一氧化碳降至正常水平。

### 2 周至 3 个月

血流改善；肺功能改善。

### 1 年

患心脏疾病的风险降至当前吸烟人士的一半。

### 5 年

卒中风险等同于非吸烟人士；患口腔癌、咽喉癌、食道癌、膀胱癌等疾病的风险减半。

### 10 年

患肺癌的风险约降至当前吸烟人士的一半；患咽喉癌、胰腺癌的风险不断下降。

### 距离上一次吸烟的时间

### 20 分钟

血压及脉搏速率下降。

### 1-9 个月

出现咳嗽及呼吸急促的情况有所缓解。

### 15 年

患心脏疾病的风险等同于非吸烟人士。

Source: American Cancer Society. (2016). Benefits of Quitting Smoking Over Time. Webpage: <http://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/benefits-of-quitting-smoking-over-time.html>, accessed 2/10/17.

# Trợ giúp Bỏ Thuốc lá Miễn phí

## Đường dây Trợ giúp Bỏ Thuốc của Texas 1-877-YES-QUIT

Cố vấn miễn phí qua điện thoại. Nói chuyện với người có thể giúp bạn bỏ thuốc và duy trì điều đó.

Các liệu pháp thay thế nicotin miễn phí như miếng dán, kẹo cao su và kẹo lozencic dành cho những người đủ tiêu chuẩn.

Miễn phí truy cập Web Coach®.

Thông tin và giới thiệu tới các nguồn lực khác ở địa phương.

Truy cập [yesquit.org](http://yesquit.org) hoặc gọi tới đường dây 7 ngày/tuần 1-877-YES-QUIT (1-877-937-7848)

Chỉ một điều thuốc cũng có thể lấy mất 11 phút từ cuộc đời của bạn. Hãy tìm trợ giúp để bỏ thuốc ngay hôm nay.



## SMOKEFREEXTXT

Dịch vụ tin nhắn văn bản di động miễn phí được thiết kế để giúp bạn bỏ thuốc.

Cung cấp hỗ trợ 24/7, tư vấn và mẹo vặt để giúp người hút thuốc bỏ thuốc và duy trì điều đó.

Nhận được 1-5 tin nhắn văn bản hàng ngày.

Nhận hỗ trợ thêm bằng cách nhắn tin một trong các từ khóa của SmokefreeTXT.

Nhắn AUSTIN tới số 47848 hoặc đăng ký trực tuyến tại

<http://smokefree.gov/smokefreetxt>.

## Bỏ Thuốc Ngay bây giờ và Sống Lành mạnh Hơn

### 12 giờ

Nồng độ cacbon monoxit trong máu sụt về mức bình thường.

### 2 tuần đến 3 tháng

Lưu lượng máu cải thiện; chức năng phổi cải thiện.

### 1 năm

Rủi ro mắc bệnh tim giảm còn một nửa so với người hút thuốc.

### 5 năm

Rủi ro đột quy giống như ở người chưa từng hút thuốc; rủi ro ung thư miệng, họng, thực quản và bàng quang giảm còn một nửa.

### 10 năm

Rủi ro ung thư phổi giảm còn khoảng một nửa so với người hút thuốc; rủi ro ung thư thanh quản và tuyến tụy giảm.

### Thời gian kể từ khi hút điều thuốc cuối cùng

### 20 phút

Huyết áp và nhịp mạch sụt giảm.

### 1-9 tháng

Giảm ho và thở gấp.

### 15 năm

Rủi ro bệnh tim gần giống với người chưa từng hút thuốc.

Source: American Cancer Society. (2016). Benefits of Quitting Smoking Over Time. Webpage: <http://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/benefits-of-quitting-smoking-over-time.html>, accessed 2/10/17.

# 금연을 위한 무료 도움

담배 단 한 개비가 11분의 생명을 앗아갈 수 있습니다. 지금 바로 금연을 위한 도움을 구하세요.



**텍사스 금연 상담 전화 1-877-YES-QUIT**  
무료 전화 상담입니다. 금연을 돕고 금연 유지를 도와줄 사람에게 이야기하세요. 자격이 있는 분들에게 패치, 껌 및 함당정제와 같은 니코틴 대체 요법을 무료로 시행합니다.  
Web Coach® 무료 이용.  
정보를 제공하고 기타 지역 리소스로 연결해 줍니다.  
yesquit.org를 방문하거나 연중무휴 계속 이용 가능한 1-877-YES-QUIT(1-877-937-7848)으로 전화하세요.

**SMOKEFREETXT**  
금연을 도와주는 무료 모바일 문자 메시지 서비스입니다.  
흡연자가 금연하고 금연을 유지하는 데 도움이 되는 지원, 조언 및 팁을 연중 내내 제공합니다.  
매일 1~5개의 문자 메시지를 수신합니다.  
SmokefreeTXT의 키워드 중 하나를 문자로 보내 추가 지원을 받으세요.  
47848번으로 AUSTIN이라는 문자 메시지를 보내거나 온라인 <http://smokefree.gov/smokefreetxt>에서 등록하세요.

## 지금 금연하고 더 건강한 삶을 누리세요

**12시간이 지나면**  
혈중 일산화탄소 수치가 정상으로 돌아옵니다.

**2주에서 3개월이 지나면**  
혈류가 개선되고 폐 기능이 향상됩니다.

**1년이 지나면**  
심장병 위험이 현재 담배를 피고 있는 흡연자에 비해 반으로 줄어듭니다.

**5년이 지나면**  
뇌졸중 위험이 흡연을 전혀 하지 않은 사람과 똑같아집니다. 구강암, 인후암, 식도암 및 방광암 위험이 반으로 줄어듭니다.

**10년이 지나면**  
폐암 위험이 현재 담배를 피고 있는 흡연자에 비해 반으로 줄어듭니다. 후두암 및 이차암 위험이 줄어듭니다.

### 마지막 흡연 후

**20분이 지나면**  
혈압 및 맥박수가 떨어집니다.

**1개월에서 9개월이 지나면**  
기침과 숨가쁜 현상이 줄어듭니다.

**15년이 지나면**  
심장병 위험이 흡연을 전혀 하지 않은 사람과 거의 동일해집니다.

Source: American Cancer Society. (2016). Benefits of Quitting Smoking Over Time. Webpage: <http://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/benefits-of-quitting-smoking-over-time.html>, accessed 2/10/17.

