

ጭብጥታት ብዛዕባ ምትካኽ ሃፋ

1

ዝትከኹ ሃፋታት ኣብ መጽረዪ ምድሪቤትን ሓሳኹ መጥፍኢ ዝነጸጉን ነገራት ዝርከቡ ጐዳኣቲ ከሚካላት ኣለውዎም

2

እዚኦም ከሚካላት መጐዳኣቲ ሳንቡእ፣ ምቅጻላት ከምኡውን ኣብ ዝተናውሐ ግዜ መንሸር ከሰዕቡ ይኽእሉ

3

መብዛሕትኦም ዝትከኹ ሃፋታት ወልፊ ዜትሕዝ ኒኮቲን ኣለዎም

4

ሃፋ ተትከኹ እንተ ደኣ ኼንኩም፣ ሸጋራ ምትካኽ ክትጀምርሉ ትኽእሉ ብ3 ግዜ ዝለዓለ ተኽእሎ ኣሎ።

CLEAR THE AIR

ደገፍ ክትረኽቡ ብ13 78 48 ናብ Quitline ደውሉ።
ብናጻ ተርጓሚ ክትሓትቱ ትኽእሉ ኢኹም።



ብዛዕባ ምትካኽ ሃፋ ዝያዳ ንምፍላጥ ነዚ QR ኮድ ሰካን ግበርዎ።

