

어떻게 가입하나요?

무료의 금연 도움이  
필요하시면 전화하십시오

전화로 이러한 무료 서비스 중 하나를  
받으십시오:

**1.866.new lung**  
(1-866-639-5864)

어른용 서비스는 영어, 스페인어,  
베트남어, 한국어, 및 페르시아어로  
제공됩니다



**예약 알림**

날짜: \_\_\_\_\_  
시간: \_\_\_\_\_  
장소: \_\_\_\_\_

**1.866.new lung**  
(1-866-639-5864)



# 오늘부터 금연

오렌지 카운티에서 무료 서비스



우리의 프로그램이 당신에게주는

- 무료 니코틴 패치
- 당신에게 맞는 종료 계획
- 스트레스를 다루는 팁
  - 개인 지원

# 담배 연기에 7,000가지가 넘는 화학 물질이 있다는 것을 알고 계셨습니까?

## 당신이무엇을 받을지

### 금연하는 방법

전문가가 금연 준비방법을 가르쳐줄 것입니다.

### 당신 에게 맞는 계획

개인 방아쇠 및 필요에 따라 금연 계획을 세우는 데 도움을 드릴 것입니다.

### 스트레스를 다루는 팁

건강한 방법으로 스트레스 해결법을 배울 것입니다.

### 무료니코틴패치

2주차 무료 니코틴 패치를 받을것입니다

## 왜 금연을 하고싶습니까?

---

---

---

---

## 당신에게 맞는 서비스를골르십시오

### 세미나

1회90분또는2회45분경향세미나에참석하여 금연 도움을 받으십시오

### 5주클래스시리즈

이 수업은 주당 1시간, 5주 기간으로 금연을 위한 몇 단계를 제공하고 안내할것입니다.

### 개인 상담

직접 상담원과 만나 금연에 대해 개인상담을받으십시오.



## 금연이 당신을 어떻게 도울지

**\$1,600**

하루에 한 갑을 피우는 분들은 1 년에 약 \$1,600 절약 가능.

**20 MINS**

금연 20분후. 혈압, 맥박 및 체온이 정상으로 돌아갑니다

**24 HRS**

금연 24 시간 후, 심장마비 확률이 내려갑니다.

**48 HRS**

금연 48 시간 후, 냄새와 맛의 감각이 정상으로 돌아갑니다.

**72 HRS**

금연 72 시간 후, 호흡이 쉬워집니다.

1.866.newlung