

Inisiua Soifua Maloloina

O fuafuaga uma tau Maketi o le Inisiua Soifua Maloloina e inisiuaina togafitiga o le faigata ona tuu le tapa'a i lalo o le Tulafono o Tausiga Gafatia (Affordable Care Act). O fuafuaga Soifua Maloloina e ofo atu alaga'oa fua mo i latou e i luga i le 2 taumafaiga e tuu le tapaa i le tausaga tasi:

- 4 talanoaga i le telefoni, faufautua ta'ito'atasi ma kulupu.
- 90 aso o talavai fualaau faamaonia e le FDA mo le faigata on tuu le tapaa.

Afai e le tuuina atu e le inisiua lenei penefiti, faafesoota'i le Washington State Health Commissioner i le (800) 562-6900.

Ata leo tele atu. Taalo umi atu.



E mafai ona matou fesoasoani
► tpchd.org/quit

Puna'oa

American Cancer Society

cancer.org

Faaleleia le olaga maloloina, su'eu'e, lagolago sui faavae ma avanoa i le manatu i se lalolagi sa'oloto mai le faigata o le kanesa.

American Lung Association

lung.org/ffs

Iagolago i luga o le upega tafailagi, puna'oa, fesoasoani i inisiua ma avanoa o a'oa'oga.

Not for Me

NOTforME.org

O se polokalame ta'iala mo oe lava i luga o le upega tafailagi e fesoasoani i tupulaga e taofi le le lē mafai ona tuu le tapaa.

O le a le a le
mea a le faasā
o le ulaula e fai
mo oe?



Puna'oa maua fua ma
maualalo le tau i totonu
o le Itumalo o Pierce.

Rev. 8/2022

Ola maloloina. Ia sili ona fiafia atu.

A e tuu loa le nikotini—ulaula tapaa poo le vaping – ua e toe aumai le pule ia te oe. O le faasa'olotoina mai le nikotini o se laasaga tele lea e mafai ona faaleleia ai lou soifua maloloina –ma sefe le tupe.

E te mana'omia mea e faaaogaina ma puna'oa ina ia mafai ai ona e faia se fuafuaga ma a'a ese lea faiga masani. E mafai ona matou fesoasoani!

E te ono sili atu ma le faalua ona tuu pe a e faaaogaina fualaau talavai ma maua lagolago faapitoa nai loo lou taumafai e tu'u lava e oe.

E mafai e fualaau faamaonia e le FDA ona faafaigofie ona tuu ma fesoasoani ia te oe ina taofi e faavavau.

A fai sau fuafuaga ma ua e tuuina, o le a iai taunuuga lelei mo lou soifua maloloina, sefe tupe e te lē o faaaluina i luga o le nicotina—ma sefe i le faaalu mo le tausiga o lou soifua i le lumana'i.



Quit lines

Washington State Quitline

quitline.com

Vili le (800) QUIT-NOW (784-8669)

Lafo le upu READY i le 200-400

Faufautua ma faiaoga mo le tuuina o le ulaula, pulu ma mea fapipii i le tino o le nikotini, e fua i luga i le inisua.

2Morrow

2morrowinc.com

App o le faamutaina o le Ulaula ma le tapa'a mo tagata matutua ma tupulaga talavou.

Asian Smokers' Quitline

asiansmokersquitline.org

O mea e fesoasoani i le tagata lava ia e aunoa ma se totogi i le atunuu, faufautua ma pusa o mea fapipii i le tino tau nikotini mo le 2 vaiaso

Chinese Quit Line—(800) 838-8917

Korean Quit Line—(800) 556-5564

Vietnamese Quit Line—(800) 778-8440

Puna'oa maua fua i le tuuina o le ulaula.

Become an Ex

becomeanex.org

O se upega tafailagi maopopo ma polokalame fetusia'i. Atina'e se fuafuaga e tuu ai le ulaula ma saili faamatalaga i le lagolago, le mafai ona tuu ma faapefea ona suia uiga masani.

Smoke-free

smokefree.gov

O mea e faaaoga ma manatu e fesoasoani ai ia te oe ina ia tuu le ulaula ma pe faapefea ona faaaogina. Fau lau fuafuaga e tuu le ulaula, aumai i lalo le app pe resitala i le matou polokalame fetusia'i. E mafai ona maua fesoasoani e foma'i manu, tama'ita'i, tupulaga ma i latou 60+ le matutua. E maua i le gagana faasipaniolo.

MultiCare Health System

multicare.org/tobacco-cessation

Ia maua mai ta'iala o le fesoaoani-ia-te-oe lava i le tuu ai o le ulaula matalanoa i le vaega a le faletalavai e uiga i fualaau e mafai on tuu ai le ulaula.

O le aso
nei lava o
se aso lelei
e tuu ai!