

SMOKEFREE  
oregon



“온라인을 통해 **금연계획을**  
**직접 세웠습니다.**”



“Quit Line에서 배운 비결  
덕분에 **담배를 완전히**  
**끊을 수 있었죠.**”



“담배를 피고 싶을 때 누군가와  
얘기하는 것이 **결심을**  
**지키는 데** 도움이 됐어요.”

**금연을 위한 무료 도우미 이용**

온라인 도우미: [www.quitnow.net/oregon/](http://www.quitnow.net/oregon/)  
도우미 전화: 1-800-QUIT NOW (1-800-784-8669)  
니코틴 패치나 껌도 제공해 드립니다.