

브리티시 컬럼비아 주민의 금연 및 금연 유지에 도움이 되는 정보



지원 제공



quitnow.ca

자기 주도적 무료 금연 프로그램,
힘이 되는 금연 공동체 등 유용한
도구와 정보로 가득합니다.



1.877.455.2233

금연 코치와 상담을 원하시나요? 금연
전문가가 무료로 친절하게 돕는 상담
전화는 하루 24시간 연중무휴입니다.



문자 금연 지원

언제 어디서든 QUITNOW에
654321로 문자를 보내면 도움
메시지를 받습니다.

네트워킹



facebook.com/quitnowbc

중독 대신 건강을 선택하는 사람들이
점점 늘어나는 활기찬 공동체와
함께하세요.

브리티시 컬럼비아 주민의 금연 및 금연 유지에 도움이 되는 정보

“ 쉽진 않았고요,
여러 번 시도했다
실패했어요.
하지만 이번엔
해냈죠.
완전히
끊었어요.”

금연자 돈 보글과
아들 타이



동기 부여 및 유지

**TOBACCO
FREE
TUESDAYS**

tobaccofreetuesdays.com

24시간 금연하고 멋진 상을
받으세요! 매월 첫째 화요일에
참여하세요!

quitnow **ca**
THE  LUNG ASSOCIATION™
British Columbia

Funded by



Healthy
FamiliesBC 

[Korean]