

# 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](http://tobaccofreetuesdays.com)

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

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

Funded by



Healthy  
FamiliesBC 

[Korean]