



Fimen

Èske w te konnen?

*Itilizasyon Tabak e kòz #1
lanmò ak enfimite
Ozetazini*

Plan Daksyon

- Si w pare, kite fimen- Se youn pami bagay ki pi enpòtan ou kapab fè pou sante w avèk pou sante fanmi w.
- Rele nimewo telefòn nasyonal pou kite fimen an (1-800-QUIT-NOW) oswa pale avèk doktè w konsènan chwa tretman yo.
- Pale avèk pitit ou yo konsènan fimen oswa vapè. 90% fimè kòmanse anvan 18yèm dat nesans yo.
- Si w pa yon fimè, evite e-sigarèt yo ki genyen nikotin epi ki kapab mennen adiksyon.

[more](#) →

Resous

Nimewo telefòn nasyonal: 1-800-QUIT-NOW

Pou plis enfòmasyon ale sou sitwèb:

<https://doh.vi.gov/>

<https://icahn.mssm.edu/research/pehsu/us-virgin-islands-puerto-rico/spanish>

Version: April 2020