



IKAW AY HINDI NAG-IISA

Noong 2020, mahigit **100 gumagamit ng tabako** na narikonosi na may kanser **ay tumawag sa Linya ng Tigil sa Tabako ng Alaska**. Alam namin na ang paggamit ng tabako pagkatapos ng rikonosi ng kanser:

- Pinapataas ang mga pagkakataon para sa pangalawang kanser na nauugnay-sa-tabako
- Pinapataas ang posibilidad na mamatay mula sa kanser
- Pinapababa ang bisa ng ilang paggamot sa kanser, tulad ng terapiyang kemo at radyasyon
- Nagdaragdag ng epekto mula sa paggamot ng kanser, tulad ng pagduduwal, depresyon at sakit

Ang rikonosi ng kanser ay hindi nangangahulugan na huli na ang lahat para tumigil. **Ang ebidensya ay malinaw:** Maaari mong pagbutihin ang iyong kalusugan kung tumigil ka sa paninigarilyo — **kahit na ikaw ay may kanser.**

Tulungan ang iyong pagbawi.
Makipag-ugnayan sa Linya ng Tigil sa Tabako ng Alaska.

ALASKA'S
TOBACCO
QUITLINE
1-800-QUIT-NOW
ITOY LIBRE. ITOY KOMPIDENSIAL. AT ITOY GUMAGANA.
alaskaquitline.com



IKAW AY PWEDENG TUMIGIL

- Ang Linya ng Tigil sa Tabako ng Alaska ay LIBRE para sa lahat ng mga Alaskans at magagamit 24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.
- Kabilang sa mga serbisyo ay mga sesyon ng pagsasanay base sa telepono, sapot [web] at teks at libreng terapiya ng pagpapalit ng nikotina.
- Humingi ng suporta mula sa mga kaibigan at pamilya. Humingi sa Linya ng Tigil sa Tabako ng Alaska para mapadala ang Gabay sa Kapanig [Ally Guide].

Tumigil para sa kabutihan.

Linya ng Tigil sa Tabako ng Alaska ay pwedeng tumulong.

ALASKA'S
TOBACCO
QUITLINE
1-800-QUIT-NOW
ITOY LIBRE. ITOY KOMPENSASYAL. AT ITOY GUMAGANA.

alaskaquitline.com