



CANCER PREVENTION & RESEARCH  
INSTITUTE OF TEXAS

TAKING  
**TEAS**  
TOBACCO FREE  
@TTTF\_ @TakingTexasTobaccoFree  
www.takingtexasobaccofree.com

Arrêter de fumer a été  
difficile... mais si je peux  
le faire, je peux faire tout  
ce que je veux.

Est-ce le moment  
d'arrêter de fumer ?

**Vous envisagez d'arrêter de fumer ? Votre médecin, un autre professionnel de la santé ou le personnel du refuge (le cas échéant) peuvent vous aider. Demandez-leur quelles sont vos options ou appelez le 1-800-QUIT-NOW.**

 **Integral Care**

**HEALTH**  
Research Institute  
Helping Everyone Achieve a Lifetime of Health

UNIVERSITY of  
**HOUSTON**