

가정에서 금연을 시작하세요.

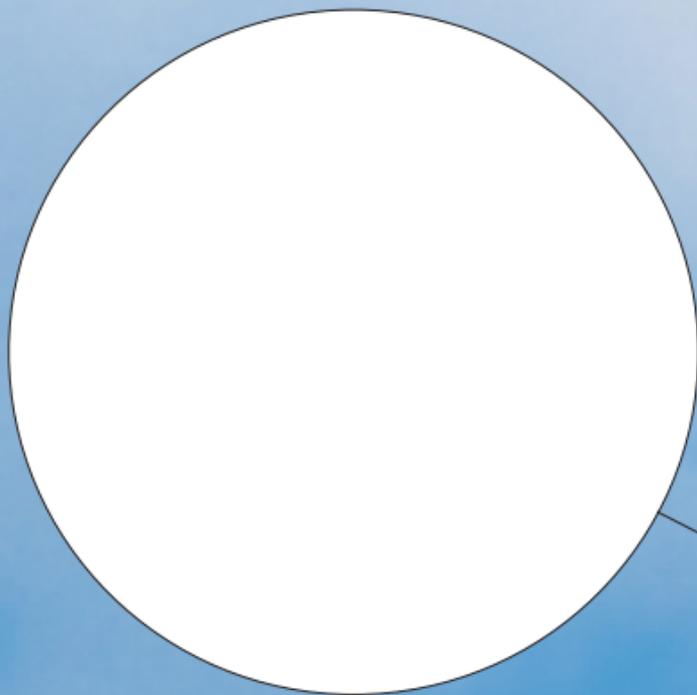
금연에 협조해 주셔서 감사합니다.



Healthy  
HotSpot

*Connect to places for healthy living.*

Healthy HotSpot is an initiative led by the Cook County Department of Public Health that aims to build healthy places in suburban Cook County through community partnerships.



가정에서 건강을 지키기 위한 노력을 실천하세요.



가정에서 금연을 하면 모두가 맑은 공기를 마실 수 있습니다.

금연을 계획 중이신가요?

1. 금연 날짜를 정하세요.
2. 도움이 필요하시면 일리노이 금연 전화 (Tobacco Quitline)에 1-866-QUIT-YES로 연락하거나 [www.quityes.org](http://www.quityes.org)를 방문하세요.
3. 재떨이, 라이터, 담뱃갑 등 흡연과 관련된 모든 물건을 치우세요.
4. 모든 부드러운 표면(가구, 커튼, 카펫)과 벽을 깨끗이 닦으세요.
5. 평소에 담배를 피던 시간에 할 다른 일들을 계획하세요. 예를 들어, 퍼즐 게임, 산책, 친구와 통화, 체육관 가기, 껌 씹기 등을 할 수 있습니다.

**HealthyHotSpot.org**

Made possible with funding from the Centers for Disease Control and Prevention.