

# त्यागने प्रयास गर्नुहोस् । हामी मद्दत गर्न सक्छौ ।

सुर्तिजन्य वस्तुको प्रयोग त्याग्न  
न्यु ह्याम्सरका सबै बासिन्दालाई  
निःशुल्क परामर्श उपलब्ध छ

१-८००-QUIT-NOW

[www.TryToStopNH.org](http://www.TryToStopNH.org)



स्पेनिश हेल्पलाइन: १-८००-८३३-५२५६  
टिटिवाई/टिटिडी हेल्पलाइन: १-८००-८३३-९४७७

