

He mea ho'opilikia nui loa nā 'eielelū a me ko lākou mau kūkae.

NO NĀ 'EIELELŪ



HIKI KE LOA'A MAI 'OE I KEKAHI MA'I NAENAE IKAIKA LOA.



E ho'oma'ema'e mau aku i ka hale me ka mīkini omo 'ōpala a i 'ole me ka pūlumi paha i mea e ho'ēmi aku ai i ka loa'a 'ana aku ou i ka ma'i naenae ikaika loa.

LOA'A NĀ MANA'O 'Ē A'E MA:

ControlAsthma.hawaii.gov



Hiki ke loa'a ma kahi o 10 miliona 'uku heu lepo e noho ana ma kou pela moe.

NO NĀ NĀ UKU HEU LEPO



HIKI KE LOA'A MAI 'OE I KEKAHI MA'I NAENAE IKAIKA LOA.



E holo i mau aku i kou mau uhi pela, nā pale uluna a me nā pēpē ki'i palupalu 'ūpī i mea e ho'ēmi aku ai i ka loa'a 'ana aku ou i ka ma'i naenae ikaika loa.

LOA'A NĀ MANA'O 'Ē A'E MA:

ControlAsthma.hawaii.gov



E hiki i nā 'ī'ī pulu wai ke ulu aku ma nā 'ano wahi like 'ole a 'oi aku ma nā wahi pulu mau.

NO KA 'Ī'Ī PULU WAI



HIKI KE LOA'A MAI 'OE I KEKAHI MA'I NAENAE IKAIKA LOA.



E maka'ala aku 'oe i ke kaula'i 'ana aku a malo'o maika'i kou mau lole 'au'au, nā kāwele, a me nā lole a pau i loa'a iā 'oe i mea e ho'ēmi aku ai i ka loa'a 'ana aku ou i ka ma'i naenae ikaika loa.

LOA'A NĀ MANA'O 'Ē A'E MA:

ControlAsthma.hawaii.gov



'A'ole 'o kou mau 'akemāmā wale nō ka mea pilikia
ma muli o ka māhu paka a i 'ole ka noho 'ana
ma ka lumi like i piha i ka uahi paka.

NO KA UAHĪ PAKA A ME KA MĀHU PAKA O

HIKI KE LOA'A MAI
'OE I KEKAHI MA'I
NAENAE IKAİKA LOA.



**E mālama aku
i kāu mau keiki
ma nā wahi
uahi 'ole i mea
e ho'ēmi aku ai i
ka loa'a 'ana mai
o kāu mau keiki
i ka ma'i naenae.**

LOA'A NĀ MANA'O 'Ē A'E MA:

ControlAsthma.hawaii.gov



HAWAII TOBACCO QUITLINE

1-800 QUIT-NOW

HAWAIIQUITLINE.ORG | 1-800-784-8669