

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

NO NĀ 'ELELŪ

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 UKU HEU LEPO



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



**E holoī 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 IKAIKA 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