

هل أنت جاهز للإقلاع عن التدخين أو عن استخدام السجائر الإلكترونية؟

نحن هنا لمساعدتك على اتخاذ الخطوة الأولى



خدمات الدعم

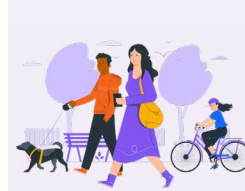
إننا ندرك أن الإقلاع عن التدخين أو عن استخدام السجائر الإلكترونية أمر صعب. وأن الكثيرين قد يحتاجون أحياناً إلى دعم إضافي للإقلاع عن التدخين أو عن استخدام السجائر الإلكترونية والاستمرار في ذلك بشكل دائم.

توفّر NSW Health العديد من الخدمات المجانية لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين أو عن استخدام السجائر الإلكترونية. يساعدك هذا الموقع الإلكتروني على الإقلاع عن التدخين أو عن استخدام السجائر الإلكترونية بتقديم المساعدة والدعم المناسبين لك.

iCanQuit

يساعدك هذا الموقع الإلكتروني على الإقلاع عن التدخين أو عن استخدام السجائر الإلكترونية بتقديم دعم يناسبك.

iCanQuit.com.au



Pave

تطبيق مجاني للهواتف المحمولة يساعد الشباب على الإقلاع عن استخدام السجائر الإلكترونية. متوفر حالياً باللغة الإنجليزية فقط.

نزل Pave



NSW Quitline

خدمة هاتفية مجانية لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين أو عن استخدام السجائر الإلكترونية.

اتصل على الرقم 13 7848


137848

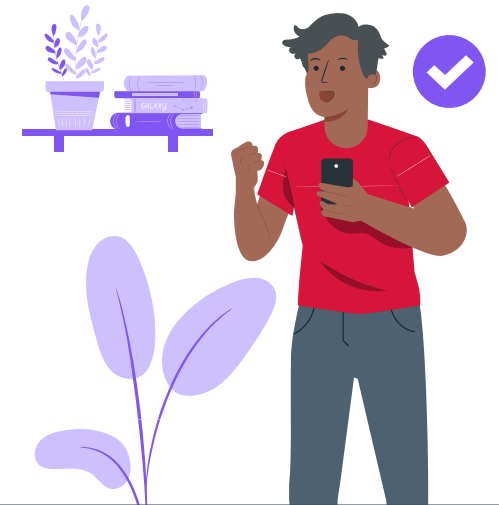


لماذا يجب الإقلاع عن التدخين وعن استخدام السجائر الإلكترونية؟

الإقلاع عن التدخين وعن استخدام السجائر الإلكترونية مفيد لك ولأحبائك، كما أنه يوفر لك المال.

إن التدخين واستخدام السجائر الإلكترونية يضرّان بصحتك وقد يسببان مشكلات صحية لك. ويُعدّ النيكوتين، وهو المكوّن الرئيسي في منتجات التدخين والسجائر الإلكترونية، مادة شديدة الإدمان. عندما تتوقف عن التدخين وعن استخدام السجائر الإلكترونية، فإنك

- ستتنفس بسهولة وتشعر بالسعادة
- ستفكر بوضوح أكبر
- ستنام بشكل أفضل
- ستقلّل من خطر إصابتك بأمراض خطيرة، مثل السرطان وأمراض القلب ومشكلات الرئة
- ستحمي أطفالك وأحبائك من التدخين السلبي أو رذاذ السجائر الإلكترونية
- ستوفّر المال.



iCanQuit

iCanQuit موقع إلكتروني ومجتمع إلكتروني مجاني يوفر المعلومات والدعم للذين يرغبون في الإقلاع عن التدخين أو عن استخدام السجائر الإلكترونية.

في موقع iCanQuit الإلكتروني يمكنك:

- وضع خطة للإقلاع عن التدخين أو عن استخدام السجائر الإلكترونية.
- متابعة تقدّمك.
- تعلّم طرق بسيطة تساعدك في الحفاظ على إقلاعك عن التدخين والسجائر الإلكترونية.
- ممارسة ألعاب تساعد على تشتيت انتباهك عن الرغبة في التدخين أو استخدام السجائر الإلكترونية.
- الاحتفاء بتقدّمك.
- قراءة تجارب أشخاص آخرين يحاولون أيضاً الإقلاع عن التدخين أو عن استخدام السجائر الإلكترونية.



قم بزيارة الموقع الإلكتروني اليوم
من خلال مسح رمز QR أو زيارة
icanquit.com.au



Pave

قد يكون الإقلاع عن استخدام السجائر الإلكترونية أمراً صعباً، لكن تطبيق Pave يمكنه المساعدة، فهو يوفر نصائح عملية من خبراء وقصصاً واقعية لدعم الشباب على الإقلاع عن استخدام السجائر الإلكترونية والحفاظ على الإقلاع عنها.

يساعدك تطبيق Pave على:

- وضع أهداف تساعدك في الحفاظ على الإقلاع عن استخدام السجائر الإلكترونية
- العثور على نشاطات تقوم بها عندما تشعر بالرغبة في استخدام السجائر الإلكترونية
- تتبّع مقدار المال الذي توفره ومدة الامتناع عن استخدام السجائر الإلكترونية
- تذكّر أسباب إقلاعك عن استخدام السجائر الإلكترونية والاحتفاء بتقدّمك.



نزل تطبيق Pave مجاناً من
App Store و Google Play.
متوفر حالياً باللغة الإنجليزية فقط.



NSW Quitline

NSW Quitline هو خدمة مشورة هاتفية مجانية وسرية يمكنها تقديم المساعدة لك للإقلاع عن التدخين وعن استخدام السجائر الإلكترونية.

إذا كنت بحاجة إلى مترجم شفهي اتصل بـ Quitline واذكر لغتك وانتظر حتى يتم توصيلك بمترجم شفهي.
يمكنك أيضاً الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS) على الرقم 131 450 وطلب تحويلك إلى Quitline.

ساعات العمل:

الإثنين إلى الجمعة: 8:00 صباحاً – 8:00 مساءً
السبت: 9:00 صباحاً – 5:00 مساءً
مغلق أيام الأحد والعطلات الرسمية.

اتصل بنا اليوم على الرقم 13 7848

Quitline 137848

