

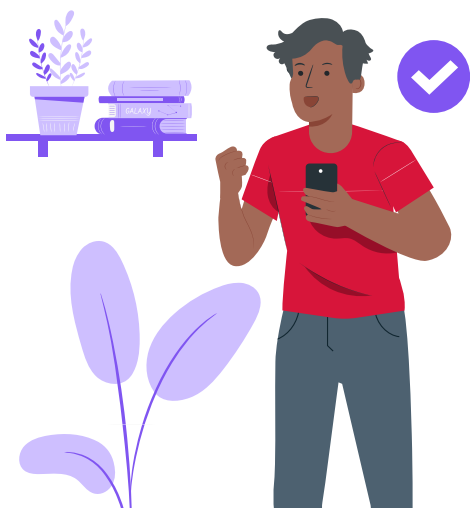
为什么要戒烟和戒电子烟？

戒烟和戒电子烟对你自己、对你的家人都好，还能省钱。

吸烟和电子烟对身体有害，会引发各种健康问题。烟和电子烟里的主要成分是尼古丁，极易成瘾。

当你成功戒烟之后，你会：

- 呼吸更顺畅，心情更愉快
- 思路更清晰
- 睡得更香
- 降低患癌症、心脏病、肺病等严重疾病的风险
- 保护孩子和家人免受二手烟、二手电子烟的伤害
- 省下一笔钱。

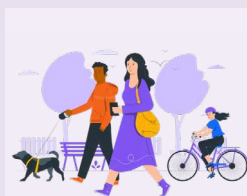


支持服务

我们知道戒烟或戒电子烟不容易。有时候，我们都需要一点额外的帮助，才能彻底戒掉。

NSW Health提供许多免费服务，帮助你戒烟或戒电子烟。

如果你需要口译员，请拨打Quitline，我们会立即为你安排。



iCanQuit

用适合你的方式，帮助你戒烟或戒电子烟。

 [iCanQuit.com.au](https://www.icanquit.com.au)



Pave

一款帮助年轻人戒电子烟的免费手机应用。

目前仅提供英文版。

 下载 Pave



NSW Quitline

免费电话服务，帮助你戒烟或戒电子烟。

 拨打 13 7848

准备戒烟或戒电子烟吗？

我们来帮你迈出第一步



[iCanQuit.com.au](https://www.icanquit.com.au)



NSW Quitline (新州戒烟热线)

NSW Quitline是免费且保密的电话咨询服务，能帮助您戒掉香烟和电子烟。

如果您需要口译员，请拨打Quitline，说明您需要的语言，然后等待接通口译员。

您也可以拨打翻译与口译服务热线 (TIS) 131 450，要求转接Quitline。

服务时间：

周一至周五：上午 8:00 – 晚上 8:00

周六：上午 9:00 – 下午 5:00

周日及公共假日休息

立即拨打我们的电话：13 7848

Quitline.137848



Pave

戒电子烟并不容易，但 Pave 这款应用程序能帮到你。它提供实用的专业建议和真实故事，帮助年轻人戒掉电子烟，并坚持不复吸。

Pave 可以帮你：

- 设定目标，帮你保持无电子烟状态
- 当你有烟瘾时，找到可以做的事情来分散注意力
- 记录你省下了多少钱，以及坚持了多久不碰电子烟
- 提醒你当初戒烟的理由，并见证你的进步。



Pave可在 App Store 和 Google Play 上免费下载。

目前仅提供英文版。

iCanQuit

iCanQuit是一个免费的在线社区和网站，为想要戒烟或戒电子烟的人提供信息和支持。

在iCanQuit上，你可以：

- 制定一个戒烟或戒电子烟的计划
- 记录你的戒烟进展
- 学习一些简单的方法，帮你坚持不碰烟和电子烟
- 玩游戏来分散烟瘾的注意力
- 庆祝你取得的进步
- 看看其他人戒烟的故事。



**立即扫 QR 码或
访问网站
icanquit.com.au**