

# آیا آماده ترک کردن سگرت یا ویپ کشیدن هستید؟

ما در اینجا برای کمک به شما هستیم تا  
قدم نخست را بردارید



## خدمات حمایتی

ما می دانیم که ترک سگرت و ویپ کشیدن دشوار است.  
بعضی وقت ها همه ی ما به کمک اضافه ای ضرورت داریم  
تا ترک کنیم و به طور دائم نیز ترک کنیم.

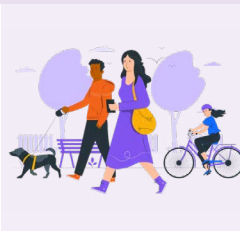
NSW Health دارای خدمات رایگان متعددی برای کمک به ترک  
سگرت و ویپ است.

اگر به یک ترجمان ضرورت دارید به Quitline تلفون کنید و ما  
عاجل فراهم خواهیم نمود.

### iCanQuit

کمک می کند سگرت و ویپ کشیدن را  
ترک نمایید و کمک و حمایت مناسب در  
اختیار شما قرار می دهد.

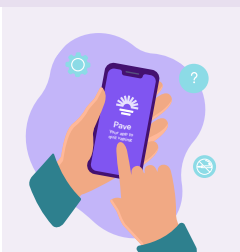
iCanQuit.com.au



### Pave

یک آپ رایگان موبایل برای کمک جوانان  
در ترک ویپ کشیدن است.  
اکنون به انگلیسی در دسترس است.

Pave را دانلود کنید



### NSW Quitline

خدمت تلفونی رایگان برای کمک به شما  
در ترک سگرت و ویپ است.

به 13 7848 تلفون کنید



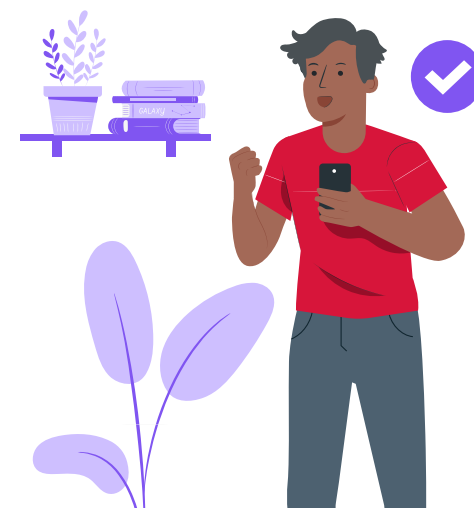
## چرا باید سگرت و ویپ کشیدن را ترک نمود؟

ترک سگرت و ویپ برای شما ، و عزیزان تان خوب است و  
موجب پس انداز پول تان می شود.

کشیدن سگرت و ویپ برای صحت شما ضرر دارند و موجب تکلیف  
های صحتی می شوند. نیکوتین، که ماده اصلی دود سگرت و ویپ  
است بسیار اعتیاد آور می باشد.

وقتی (سگرت و ویپ کشیدن را) ترک می کنید، شما:

- راحت نفس کشیده و احساس خوش دارید
- باز تر فکر خواهید کرد
- بهتر می خوابید
- ریسک انواع بیماری های جدی مانند سرطان، مرض های قلبی و  
مشکلات تنفسی را کمتر می کنید
- فرزندان و عزیزان خود از دود و ویپ دست دوم (انفعالی)  
محافظت می کنید
- پول پس انداز می کنید.



## iCanQuit

iCanQuit یک انجمن آنلاین و ویسایت رایگان و دارای معلومات و حمایت برای افرادی است که می خواهند سگرت و ویپ را ترک نمایند.

در iCanQuit شما می توانید:

- پلانی برای ترک سگرت و ویپ تدوین کنید.
- پیشرفت خود را پی گیری نمایید.
- راه های آسان برای کمک در دائمی ساختن ترک سگرت و ویپ را یاد بگیرید
- برای رفع هوس به بازی هایی مصروف شوید
- از پیشرفت خود شادی کنید
- در باره کسان دیگری که ترک می کنند بخوانید.



امروز با اسکن کردن کد QR یا مراجعه به [icanquit.com.au](http://icanquit.com.au) این ویسایت دیدن کنید.



## Pave

ترک ویپ ممکن است دشوار باشد، ولی آپ Pave می تواند کمک نماید. این آپ دارای مشوره تخصصی و داستان زندگی واقعی است تا به جوانان در ترک دائمی ویپ کمک نماید.

Pave می تواند به شما کمک نماید:

- هدف های برای کمک به ترک دائمی ویپ را معین کنید
- فعالیت هایی را پیدا کنید که وقتی هوس ویپ می کنید آنها را انجام دهید
- حساب کنید که چقدر پول پس انداز کرده اید و اینکه چه مدت ویپ را ترک کرده اید
- دلایل ترک را به خاطر داشته باشید و از پیشرفت خود شادمان باشید.



با استفاده از App Store یا از Google Play آپ Pave را به رایگان دانلود کنید]

اکنون تنها به زبان انگلیسی در دسترس می باشد.



## NSW Quitline

NSW Quitline یک خدمت مشاوره تلفونی رایگان و محرمانه است که به شما کمک می نماید تا اعتیاد به سگرت و ویپ را ترک کنید.

اگر به ترجمان ضرورت دارید به Quitline تلفون کرده و زبان خود را بگویید و صبر کنید تا به ترجمان وصل شوید.

همچنین می توانید به خدمات ترجمانی تحریری و شفاهی (TIS) شماره 131 450 تلفون کرده و بخواهید شما را به Quitline وصل نمایند.

### ساعات کار:

دوشنبه تا جمعه: از 8:00 صبح تا 8:00 شب  
شنبه ها از ساعت 9:00 صبح تا 5:00 پیشین  
روزهای یکشنبه و رخصت های عمومی بسته است.

همین امروز با شماره 13 7848 با ما به تماس شوید

**Quitline 137848**

