

آماده‌اید سیگار کشیدن یا ویپینگ را کنار بگذارید؟ ما در اینجا کمکتان می‌کنیم تا اولین قدم را بردارید



خدمات پشتیبانی

ما می‌دانیم که ترک سیگار یا ویپ سخت است. گاهی اوقات همه ما برای ترک دائمی به کمک بیشتری نیاز داریم.

NSW Health خدمات رایگان زیادی برای کمک به شما در ترک سیگار یا ویپینگ ارائه می‌دهد.

اگر به مترجم نیاز دارید، با Quitline تماس بگیرید و ما فوراً این کار را ترتیب خواهیم داد.

iCanQuit

با ارائه کمک و پشتیبانی مناسب شما، کمکتان می‌کند تا سیگار کشیدن یا ویپینگ را ترک کنید.

iCanQuit.com.au



Pave

یک اپلیکیشن موبایل رایگان برای کمک به جوانان در ترک ویپینگ. در حال حاضر به زبان انگلیسی در دسترس است.

Pave را دانلود کنید



NSW Quitline

خدمات تلفنی رایگان برای کمک به شما در ترک سیگار یا ویپینگ.

با 13 7848 تماس بگیرید

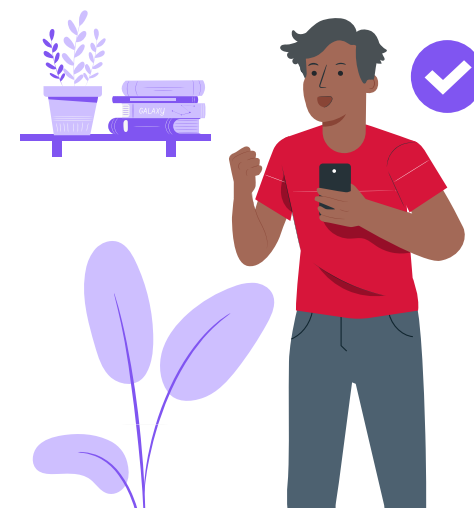


چرا سیگار کشیدن و ویپینگ را کنار بگذارم؟

ترک سیگار و ویپ برای شما و عزیزانتان مفید است و باعث صرفه‌جویی در هزینه شما می‌شود.

سیگار کشیدن و ویپینگ برای سلامتی شما مضر هستند و می‌توانند باعث مشکلات سلامتی شوند. نیکوتین، ماده اصلی موجود در محصولات سیگار و ویپینگ، بسیار اعتیاد آور است. وقتی (سیگار کشیدن و ویپینگ را) ترک می‌کنید، شما:

- راحت نفس می‌کشید و احساس شادی می‌کنید
- شفاف تر فکر می‌کنید
- بهتر می‌خواهید
- خطر ابتلا به بیماری‌های جدی مانند سرطان، بیماری‌های قلبی و مشکلات ریوی را کاهش می‌دهید.
- از فرزندان و عزیزان خود در برابر دود یا ویپ دست دوم محافظت می‌کنید
- پول پس‌انداز می‌کنید.



iCanQuit

iCanQuit یک جامعه و وبسایت آنلاین رایگان است که اطلاعات و پشتیبانی لازم را برای افرادی که می‌خواهند سیگار کشیدن یا ویپینگ را ترک کنند، ارائه می‌دهد.

در iCanQuit شما می‌توانید:

- برای ترک سیگار یا ویپینگ برنامه‌ریزی کنید.
- پیشرفت خود را ردگیری کنید.
- روش‌های ساده‌ای را بیاموزید که به شما کمک می‌کند تا از سیگار و ویپ دوری کنید.
- سرگرم بازی‌هایی شوید تا حواستان از هوس سیگار یا ویپ پرت شود
- پیشرفت خود را جشن بگیرید
- درباره دیگرانی که آنها هم مشغول ترک کردن هستند، بخوانید.



همین امروز با اسکن کد QR یا مراجعه به icanquit.com.au وبسایت دیدن کنید



Pave

ترک ویپینگ می‌تواند سخت باشد، اما اپلیکیشن Pave می‌تواند کمک کند. این اپلیکیشن شامل توصیه‌های کاربردی تخصصی و داستان‌های واقعی است که به جوانان کمک می‌کند تا سیگار الکترونیکی را ترک کنند و از آن دوری کنند.

Pave به شما کمک می‌کند تا:

- اهدافی تعیین کنید که در ترک ویپینگ کمکتان می‌کند
- فعالیت‌هایی را پیدا کنید که وقتی هوس آن را می‌کنید، انجام دهید
- میزان پولی که پس‌انداز می‌کنید و مدت زمانی که از ویپینگ دوری می‌کنید را ردگیری کنید.
- دلایلتان برای ترک کردن را به یادآورید و پیشرفت خود را جشن بگیرید.



Pave را به صورت رایگان از App Store و Google Play دانلود کنید.

در حال حاضر به زبان انگلیسی در دسترس است.



NSW Quitline

NSW Quitline یک سرویس مشاوره تلفنی رایگان و محرمانه است که می‌تواند شمارا در ترک سیگار و ویپینگ (سیگار الکترونیکی) کمک کند.

اگر به مترجم نیاز دارید با Quitline تماس بگیرید، زبان خود را بگویید و منتظر بمانید تا به مترجم وصل شوید.

همچنین می‌توانید با سرویس ترجمه نوشتاری و گفتاری (TIS) با شماره 131 450 تماس بگیرید و درخواست کنید به Quitline وصل شوید.

ساعات کار:

دوشنبه تا جمعه: 8 صبح - 8 بعد از ظهر

شنبه: 9 صبح - 5 بعد از ظهر

در روزهای یکشنبه و تعطیلات رسمی تعطیل است.

همین امروز با شماره 13 7848 با ما تماس بگیرید

Quitline 137848

