

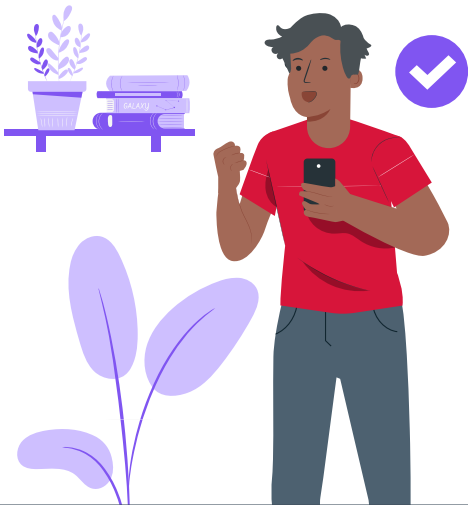
धूम्रपान और वेपिंग करना क्यों छोड़ें?

धूम्रपान और वेपिंग करना छोड़ना आपके स्वयं के लिए और आपके प्रियजनों के लिए अच्छा है और इससे आपके पैसे की बचत भी होती है।

धूम्रपान और वेपिंग करना आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है और इससे आपको स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। धूम्रपान और वेपिंग उत्पादों में निकोटीन नामक मुख्य पदार्थ का इस्तेमाल किया जाता है, जिसकी बहुत ज़्यादा लत लग जाती है।

जब आप (धूम्रपान और वेपिंग करना) छोड़ देते हैं, तो आपको कई लाभ हो सकते हैं:

- आप आसानी से सांस लेते हैं और प्रसन्न महसूस करते हैं
- आप अधिक अच्छे से सोच सकते हैं
- आप बेहतर नींद ले पाते हैं
- आप कैंसर, दिल की बीमारी और फेफड़ों की समस्याओं जैसी गंभीर बीमारियों के जोखिम को कम करते हैं
- आप सेकेंड-हैंड स्मोक (धूम्रपान से होने वाले धुएँ) या वेप से अपने बच्चों और प्रियजनों को सुरक्षित रखते हैं
- आप पैसे की बचत करते हैं।

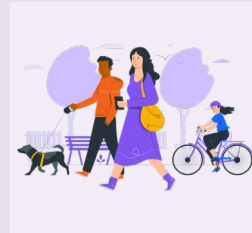


सहायता सेवाएँ

हम जानते हैं कि धूम्रपान या वेपिंग करना छोड़ना मुश्किल है। कभी-कभार हम सभी को इसे छोड़ने और हमेशा के लिए त्यागने के लिए अतिरिक्त मदद की आवश्यकता होती है।

NSW Health के पास धूम्रपान या वेपिंग करने छोड़ने में आपकी मदद करने के लिए कई निःशुल्क सेवाएँ उपलब्ध हैं।

यदि आपको दुभाषिण की आवश्यकता है तो Quitline को कॉल करें और हम तुरंत इसका प्रबंध कर देंगे।



iCanQuit

आपको आपकी आवश्यकतानुसार सहायता और समर्थन देकर धूम्रपान या वेपिंग करना छोड़ने में मदद करता है।

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



Pave

युवाओं को वेपिंग करना छोड़ने में मदद करने के लिए निःशुल्क मोबाइल ऐप। अभी अंग्रेज़ी में उपलब्ध है।

[Pave डाउनलोड करें](#)



NSW Quitline

धूम्रपान या वेपिंग करना छोड़ने में आपकी मदद के लिए निःशुल्क फ़ोन सेवा।

[13 7848 पर कॉल करें](tel:137848)

क्या आप धूम्रपान (स्मोकिंग) या वेपिंग करना छोड़ने के लिए तैयार हैं?

हम आपको इस दिशा में पहला कदम उठाने में मदद करने के लिए उपलब्ध हैं



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

NSW Quitline

NSW Quitline निःशुल्क और गोपनीय टेलीफ़ोन काउंसलिंग सेवा है जो धूम्रपान और वेपिंग करना छोड़ने में आपकी मदद कर सकती है।

यदि आपको दुभाषिए की आवश्यकता है तो Quitline को कॉल करें, अपनी भाषा बताएँ और दुभाषिए से जुड़ने का इंतज़ार करें।

आप अनुवाद और दुभाषिया सेवा (TIS) को 131 450 पर कॉल करके Quitline से जुड़ने के लिए भी कह सकते हैं।

खुलने का समय:

सोमवार से शुक्रवार: सुबह 8:00 बजे से शाम 8:00 बजे तक

शनिवार: सुबह 9:00 बजे से शाम 5:00 बजे तक

रविवार और सार्वजनिक छुट्टियों पर बंद रहता है।

आज ही हमें 13 7848 पर कॉल करें

Quitline.137848



Pave

वेपिंग करना छोड़ना मुश्किल हो सकता है, लेकिन Pave ऐप से मदद मिल सकती है। इसमें युवाओं को वेपिंग करना छोड़ने और वेप-मुक्त रहने में मदद करने के लिए व्यावहारिक विशेषज्ञ सलाह और वास्तविक-ज़िंदगी की कहानियों के बारे में बताया गया है।

Pave आपकी मदद इस प्रकार करती है:

- वेप-मुक्त रहने में आपकी मदद के लिए लक्ष्य तय करना
- जब भी आप इसे लेने की लालसा महसूस करते हैं तो आपके लिए अन्य गतिविधियाँ ढूँढने में मदद करना
- यह पता लगाने में मदद करना कि आप कितने पैसे बचाते हैं और कितने समय तक वेप-मुक्त रहते हैं
- इसे छोड़ने के अपने कारणों के बारे में याद करवाना और अपनी प्रगति पर गर्व महसूस करना।



Pave को App Store और Google Play से मुफ्त में डाउनलोड करें।

अभी अंग्रेज़ी में उपलब्ध है।

iCanQuit

iCanQuit निःशुल्क ऑनलाइन कम्युनिटी और वेबसाइट है, जो धूम्रपान या वेपिंग करना छोड़ने की इच्छा रखने वाले लोगों के लिए जानकारी और सहायता देती है।

iCanQuit पर आप ये कर सकते हैं:

- धूम्रपान या वेपिंग करना छोड़ने की योजना बनाना।
- अपनी प्रगति पर नज़र रखना।
- धूम्रपान और वेप-मुक्त रहने में मदद करने के आसान तरीकों के बारे में जानना।
- अपनी लालसा से ध्यान हटाने के लिए गेम खेलना।
- अपनी प्रगति पर गर्व महसूस करना।
- ऐसे लोगों के बारे में पढ़ना जो इसे छोड़ रहे हैं।



**QR कोड स्कैन करके या
icanquit.com.au के माध्यम से
आज ही वेबसाइट पर जाएँ**