

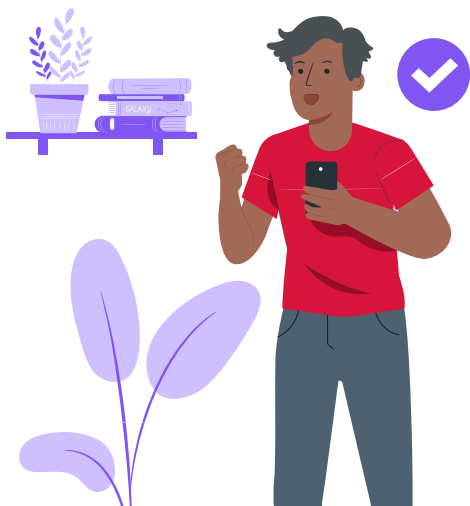
Çima dev ji cixareyê û vêpîng berdin?

Rawestandina cixareyê û vêpîng ji bo we û hezkiriyên we baş e û ew pereyên we diparêz e.

Cixarekişandin û vêpîng ji bo tenduristiya we zirardar in û dikarin bibin sedema pirsgirêkên tenduristiyê. Nîkotîn, ku pêkhatiya sereke ya hilberên cixareyê û vêpîngê ye, maddeyek gelekî bi tundî asêker e.

Gava ku hun dev ji kişandina cixareyê berdin (cixareyê û vêpîng), hun ê:

- bêhna xwe bi hêsanî bistînin û xwe bextewar hîs bikin
- zelaltir bifikirin
- çêtir razên
- rîska nexweşiyên giran ên wekî penceşêrê, nexweşiya dîl û pirsgirêkên pişikê kêm bikin
- zarok û hezkiriyên xwe ji dûmanê tûtînê an vêpê ya ji kesên din tê biparêzin.
- pereyên xwe biparêzin.

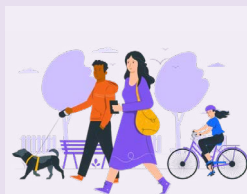


Xizmetên piştgiriye

Em dizanin ku sekinandina cixareyê an vêpîng dijwar e. Carinan ji bo rawestandina û rawestandina hetahetayî hewcedariya me hemûyan bi alîkariyek zêde heye.

NSW Health gelek xizmetên belaş hene ku alîkariya we bikin ku hun cixareyê û vêpîng rawestînin.

Ger hewcedariya we bi wergêrekî hebe telefonî Quitline bikin û em ê vê yekê tavlê dirust bikin.



iCanQuit

Bi alîkarî û piştgiriya ku ji we re guncan e ji we re dibe alîkar ku hun cixareyê an vêpîngê rawestînin.

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



Pave

Serîlêdaneka telefonê ya belaş e alîkariya ciwanan dike ku dev ji vêpîng berdin. Niha bi îngilîzî heye.

 Pave dakêşin



NSW Quitline

Xizmeta têlîfonê ya belaş ji bo alîkariya we bike ku hun dest ji cixareyê an vêpîng berdin.

 Li 13 7848 bigerin

Ready to stop smoking or vaping? – Kurdish Kurmanji

Amade ne ku dev ji cixareyê an vêpîng berdin?

Em li vir in ku ji we re bibin alîkar da ku hun gava yekem bavêjin



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



NSW Quitline (Xeta Cixare berdanê ya NSW)

NSW Quitline xizmeteke şewirmendiya li ser telefonê ya belaş û weşartî ye ku dikare alîkariyê bide we ji bo dev ji cixareyê û vêpîng berdin.

Eger pêdiviya we bi wergêrekî hebe, telefonî Quitline bikin, zimanê xwe diyar bikin û li bendê bimînin ku hun bi wergêrekî re werin girêdan.

Her weha hun dikarin telefonî Xizmeta Wergerandina Devkî û Nivîskî (TIS) bikin li ser 131 450 û bixwazin ku hun bi Quitline re bîn girêdan.

Demjimêrên vekirinê:

Duşem heta îne: 8:00 am-8:00 pm

Şemî: 9:00 am-5:00 pm

Roja Yekşemê û betlaneyên fermî girtî ye.

Îro telefonî me bikin li ser 13 7848

Quitline 137848



Pave

Rawestandina vêpîng dibe ku dijwar be, lê sepêna Pave dikare bibe alîkar. Tê de şîretên pîspor ên pratîkî û çîrokên jiyanê yên rastîn hene ku piştgiriyê bidin ciwanan ku rawestînin û bê vêp bimînin.

Pave ji we re dibe alîkar:

- armancan diyar bike ku alîkariyê bike ji vêpê dûr bimînin
- çalakiyan bibînin ku hun bikin dema ku hun hestê vêpkirinê bê
- bişopînin ka hun çiqas peran diparêzin û hun çiqas dem bê vêpê dimînin
- sedemên ku ji bo wê hun cixarekişandinê radiwestînin bînin bîra xwe û pêşveçûna xwe pîroz bikin.



Pave ji App Store û Google Play bi belaş dakêşin.
Niha bi îngilîzî heye.

iCanQuit

iCanQuit civakek li ser internêta û malperek belaş e ku agahdariyan û piştgiriyê ji bo kesên ku dixwazin dev ji cixareyê an vêpîng berdin.

Li ser iCanQuit hun dikarin:

- Planekê çêbikin ku hun dev ji cixareyê an vêpîng berdin.
- Pêşveçûna xwe bişopînin.
- Rêyên hesan fêr bibin ku ji we re bibin alîkar ku hun bê cixare û vêpê rizgar bibin.
- Lîstîkan bilîzin ku hun ji xwestekan dûr bikevin.
- Pêşveçûna xwe pîroz bikin
- Li ser kesên din ên ku dev jê berdidin bixwînin.



Îro koda QR skan bikin an jî serdana malpera icanquit.com.au bikin.