

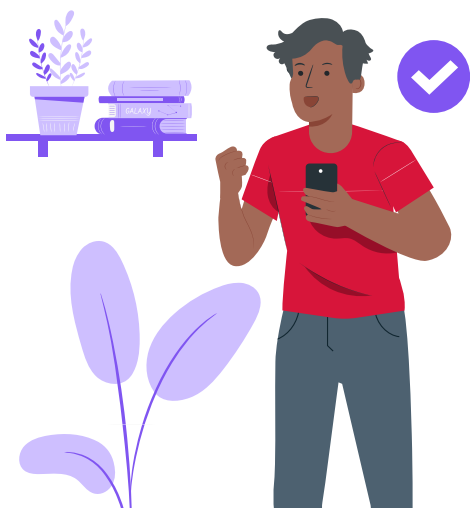
धूम्रपान र भेपिड किन छोड्ने?

धूम्रपान र भेपिड छोड्नु तपाईं र तपाईंका प्रियजनहरूको स्वास्थ्यका लागि राम्रो हो र यसले पैसा पनि बचत गर्छ।

धूम्रपान र भेपिड स्वास्थ्यका लागि हानिकारक छन् र विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छन्। धूम्रपान र भेपिडका उत्पादनहरूमा पाइने मुख्य तत्व Nicotine अत्यन्त लत लाग्ने पदार्थ हो।

धूम्रपान र भेपिड छोडेपछि तपाईंले:

- सजिलै सास फेर्न सक्नुहुन्छ र राम्रो महसुस गर्नुहुन्छ
- अझ स्पष्ट रूपमा सोच्न सक्नुहुन्छ
- राम्रोसँग सुत्न सक्नुहुन्छ
- क्यान्सर, मुटुरोग तथा फोक्सो सम्बन्धी गम्भीर रोगहरूको जोखिम कम गर्न सक्नुहुन्छ
- आफ्ना बालबालिका र प्रियजनहरूलाई परोक्ष धूम्रपान वा भेपको असरबाट जोगाउन सक्नुहुन्छ
- पैसा बचत गर्न सक्नुहुन्छ।

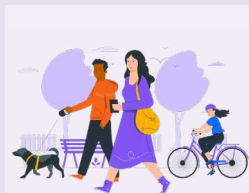


सहयोग सेवाहरू

हामीलाई थाहा छ कि धूम्रपान वा भेपिड छोड्नु सजिलो छैन। कहिलेकाहीँ स्थायी रूपमा छोड्न थप सहयोग आवश्यक पर्न सक्छ।

NSW Health सँग धूम्रपान वा भेपिड छोड्न सहयोग गर्ने धेरै निःशुल्क सेवाहरू छन्।

यदि तपाईंलाई दोभाषेको आवश्यकता छ भने Quitline मा फोन गर्नुहोस्, हामी तुरुन्त व्यवस्था गर्नेछौं।



iCanQuit

तपाईंलाई उपयुक्त हुने जानकारी र सहयोगमार्फत धूम्रपान वा भेपिड छोड्न मद्दत गर्छ।

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



Pave

युवाहरूलाई भेपिड छोड्न सहयोग गर्ने निःशुल्क मोबाइल एप।

हाल English मा मात्र उपलब्ध।

[Pave डाउनलोड गर्नुहोस्](#)



NSW Quitline

धूम्रपान वा भेपिड छोड्न सहयोग गर्ने निःशुल्क टेलिफोन सेवा।

[13 7848](tel:137848) मा फोन गर्नुहोस्।

धूम्रपान वा भेपिड छोड्न तयार हुनुहुन्छ?

हामी तपाईंलाई पहिलो कदम चाल्न सहयोग गर्न यहाँ उपलब्ध छौं।



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

NSW Quitline (एनएसडब्ल्यू क्विटलाइन)

NSW Quitline निःशुल्क र गोपनीय टेलिफोन परामर्श सेवा हो, जसले तपाईंलाई धूम्रपान र भेपिड छोड्न सहयोग गर्न सक्छ।

यदि तपाईंलाई दोभाषेको आवश्यकता छ भने Quitline मा फोन गर्नुहोस्, आफ्नो भाषा बताउनुहोस् र दोभाषेसँग जोडिन प्रतीक्षा गर्नुहोस्।

तपाईं 131 450 मा Translating and Interpreting Service (TIS) मा पनि फोन गरी Quitline मा जोडिदिन अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।

खुल्ले समय:

सोमबारदेखि शुक्रबार: बिहान 8:00 बजे-साँझ 8:00 बजे
शनिबार: बिहान 9:00 बजे-साँझ 5:00 बजे
आइतबार तथा सार्वजनिक बिदाका दिन बन्द रहनेछ।

आजै 13 7848 मा फोन गर्नुहोस्

Quitline.137848



Pave

भेपिड छोड्न गाह्रो हुन सक्छ, तर Pave एपले सहयोग गर्न सक्छ। यसमा युवा व्यक्तिहरूलाई भेपिड छोड्न र भेप-मुक्त रहन सहयोग गर्ने विशेषज्ञ सुझावहरू तथा वास्तविक अनुभवहरू समावेश छन्।

Pave ले तपाईंलाई निम्न कुरामा सहयोग गर्छ:

- भेप-मुक्त रहन लक्ष्य निर्धारण गर्न
- भेपिड गर्ने इच्छा हुँदा गर्न सकिने गतिविधिहरू फेला पार्न
- कति पैसा बचत भयो र कति समय भेप-मुक्त रहनुभयो भन्ने विवरण राख्न
- भेपिड छोड्नुका कारणहरू सम्झन र आफ्नो प्रगतिको उत्सव मनाउन।



App Store र Google Play बाट Pave
निःशुल्क डाउनलोड गर्नुहोस्।

हाल English मा मात्र उपलब्ध।

iCanQuit

iCanQuit धूम्रपान वा भेपिड छोड्न चाहने व्यक्तिहरूका लागि जानकारी र सहयोग प्रदान गर्ने निःशुल्क अनलाइन समुदाय तथा वेबसाइट हो।

iCanQuit मा तपाईंले:

- धूम्रपान वा भेपिड छोड्ने योजना बनाउन सक्नुहुन्छ।
- आफ्नो प्रगति हेर्न सक्नुहुन्छ।
- धूम्रपान तथा भेपिड-मुक्त रहन सहयोग गर्ने सरल उपायहरू सिक्न सक्नुहुन्छ।
- धूम्रपान वा भेपिड गर्ने इच्छा हटाउन खेल खेल्न सक्नुहुन्छ।
- आफ्नो प्रगतिको उत्सव मनाउन सक्नुहुन्छ।
- धूम्रपान वा भेपिड छोडिरहेका अन्य व्यक्तिहरूका अनुभव पढ्न सक्नुहुन्छ।



QR code स्क्यान गरेर वा
icanquit.com.au मा गएर
आजै वेबसाइट हेर्नुहोस्।