

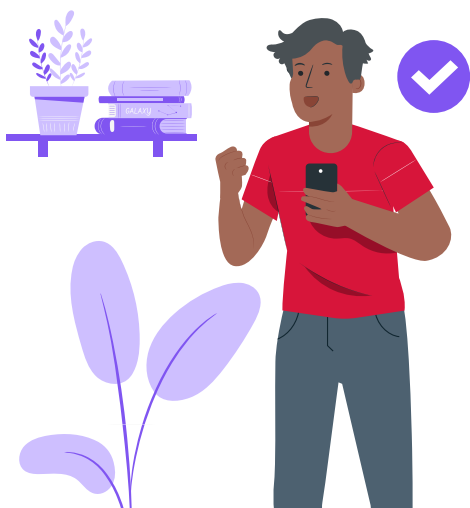
Tại sao nên bỏ hút thuốc lá và thuốc lá điện tử?

Bỏ hút thuốc lá và thuốc lá điện tử có lợi cho quý vị và người thân, giúp tiết kiệm tiền bạc.

Hút thuốc lá và thuốc lá điện tử có hại cho sức khỏe và có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe. Nicotine, thành phần chính trong thuốc lá và thuốc lá điện tử, có tính gây nghiện rất cao.

Khi bỏ (hút thuốc lá và thuốc lá điện tử), quý vị sẽ:

- hít thở dễ dàng hơn và cảm thấy vui sướng
- suy nghĩ minh bạch hơn
- ngủ ngon hơn
- giảm nguy cơ bị các bệnh nặng như ung thư, bệnh tim bệnh phổi.
- bảo vệ con em và người thân khỏi khói thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử.
- Tiết kiệm tiền bạc.

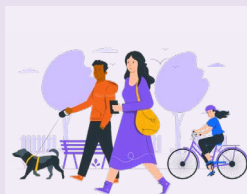


Dịch vụ hỗ trợ

Chúng tôi biết bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử là khó. Đôi khi tất cả chúng ta đều cần được trợ giúp thêm để bỏ hút và bỏ vĩnh viễn.

NSW Health có nhiều dịch vụ miễn phí để giúp quý vị bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử.

Nếu cần thông dịch viên, quý vị gọi Quitline và chúng tôi sẽ sắp xếp ngay.



iCanQuit

Giúp bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử với sự giúp đỡ và hỗ trợ phù hợp với quý vị.

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



Pave

Một ứng dụng di động miễn phí giúp giới trẻ bỏ hút thuốc lá điện tử. Hiện có bằng tiếng Anh.

 Tải Pave



NSW Quitline

Dịch vụ miễn phí qua điện thoại giúp quý vị bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử.

 Gọi số 13 7848

Quý vị sẵn sàng bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử?

Chúng tôi sẵn sàng để giúp quý vị tiến bước đầu tiên



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

NSW Quitline (Dịch vụ hỗ trợ bỏ thuốc lá và thuốc lá điện tử)

NSW Quitline là dịch vụ tư vấn miễn phí và bảo mật qua điện thoại, có thể giúp quý vị bỏ hút thuốc lá và thuốc lá điện tử.

Nếu cần thông dịch viên, quý vị gọi Quitline, nói “tiếng Việt” và chờ nối đường dây với thông dịch viên.

Quý vị cũng có thể gọi Dịch vụ Thông Phiên dịch (TIS) theo số 131 450, nói “tiếng Việt”, và nhờ nối đường dây với Quitline.

Giờ làm việc:

Thứ Hai đến Thứ Sáu: 8 giờ sáng – 8 giờ tối

Thứ Bảy: 9 giờ 00 sáng – 5 giờ chiều

Ngày Chủ Nhật và các ngày nghỉ lễ.

Gọi chúng tôi ngay hôm nay theo số 13 7848

Quitline 137848



Pave

Có thể khó bỏ hút thuốc lá điện tử, nhưng ứng dụng Pave có thể giúp. Ứng dụng có các lời khuyên thực tế của chuyên gia và các câu chuyện có thực để trợ giúp thanh thiếu niên ngưng hút và bỏ hẳn thuốc lá điện tử.

Pave giúp quý vị:

- đặt ra các mục tiêu giúp quý vị bỏ hẳn thuốc lá điện tử.
- tìm các hoạt động để làm khi thèm hút
- theo dõi số tiền quý vị tiết kiệm được và đã bỏ hút thuốc lá điện tử được bao lâu
- nhớ lý do quý vị bỏ hút và ăn mừng sự tiến triển của mình.



Tải Pave miễn phí từ App Store và Google Play.

Hiện có bằng tiếng Anh.

iCanQuit

iCanQuit là một cộng đồng trực tuyến và trang mạng miễn phí có các thông tin và hỗ trợ cho người muốn bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử.

Ở iCanQuit, quý vị có thể:

- Lập kế hoạch bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử.
- Theo dõi sự tiến triển của mình.
- Tìm hiểu các cách đơn giản giúp quý vị tiếp tục bỏ hẳn thuốc lá và thuốc lá điện tử.
- chơi các trò chơi để khỏi thèm hút
- ăn mừng sự tiến triển của mình
- Đọc bài viết về những người cũng đang bỏ hút.



Truy cập trang mạng ngay hôm nay bằng cách quét mã QR hoặc tới icanquit.com.au