



iCanQuit.com.au

هل أنت جاهز للإقلاع عن التدخين أو عن استخدام السجائر الإلكترونية؟

نحن هنا لمساعدتك على اتخاذ الخطوة الأولى للإقلاع عن التدخين وعن استخدام السجائر الإلكترونية

NSW Quitline

NSW Quitline هو خدمة مشورة هاتفية مجانية وسرية توفر لك المعلومات والدعم والتشجيع في كل خطوة من خطوات الإقلاع.

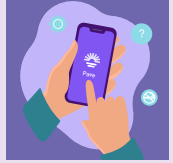
إذا كنت بحاجة إلى مترجم شفهي، فاتصل بـ Quitline واذكر لغتك وانتظر حتى يتم توصيلك بمترجم شفهي. يمكنك أيضاً الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS) على الرقم 131 450 وطلب تحويلك إلى Quitline.

اتصل بنا اليوم على الرقم 13 7848

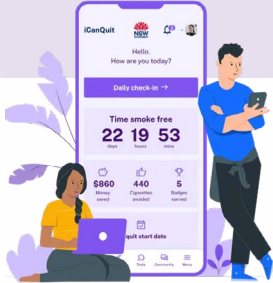
 **Quitline 137848**

Ready to stop smoking or vaping? – Arabic

قد يكون التوقف عن استخدام السجائر الإلكترونية أمراً صعباً، لكن تطبيق Pave يمكنه المساعدة، فهو يوفر نصائح مفيدة من خبراء وقصصاً واقعية لدعم الشباب على التوقف عن استخدام السجائر الإلكترونية. يمكن أن يساعدك التطبيق على تحديد الأهداف ومتابعة تقدمك والتحكم بالرغبة في استخدام السجائر الإلكترونية ومعرفة مقدار المال الذي وفرته ومساعدتك على البقاء متحمساً بتذكيرك بأسباب الإقلاع.



نزل Pave مجاناً من Google Play و App Store.
متوفر حالياً باللغة الإنجليزية فقط.



iCanQuit

iCanQuit موقع إلكتروني ومجتمع إلكتروني مجاني يوفر المعلومات والدعم للذين يرغبون في الإقلاع عن التدخين أو عن استخدام السجائر الإلكترونية.

يمكنك وضع خطتك الخاصة للإقلاع والحصول على أفكار تساعدك على كيفية الإقلاع وممارسة ألعاب لتشتيت انتباهك عن الرغبة في التدخين أو في استخدام السجائر الإلكترونية والاحتفاء بتقدمك والحصول على الدعم من أشخاص آخرين يحاولون أيضاً الإقلاع عن التدخين وعن استخدام السجائر الإلكترونية.

قم بزيارة الموقع الإلكتروني اليوم من خلال مسح رمز QR وزيارة

icanquit.com.au

