

iCanQuit.com.au



准备戒烟或戒电子烟吗？

我们在此帮助你迈出戒烟和戒电子烟的第一步。

NSW Quitline

NSW Quitline是免费、保密的电话咨询服务，在你戒烟过程中的每一步，都会为你提供信息、支持和鼓励。

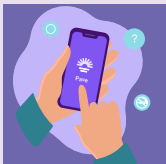
如果你需要口译员，请拨打戒烟热线，说明你需要的语言，然后等待接通口译员。你也可以拨打翻译与口译服务(TIS)热线 131 450，要求转接Quitline。

今天就拨打 13 7848 联系我们。

 **Quitline 13 7848**

Ready to stop smoking or vaping? – Chinese Simplified

Pave



戒电子烟不容易，但 Pave 这款应用可以帮到你。它提供专家小贴士和真实故事，帮助年轻人戒掉电子烟。

这款应用可以帮助你设定目标、记录进展、应对烟瘾、查看省下的钱，并通过提醒你当初戒烟的理由来保持动力。



Pave可在App Store和Google Play免费下载。

目前仅提供英文版。

iCanQuit

iCanQuit是一个免费的网站和在线社区，为想要戒烟或戒电子烟的人提供信息和支持。

你可以制定自己的戒烟计划、获取戒烟的方法、玩游戏来转移烟瘾的注意力、庆祝自己的进步，还可以从其他正在戒烟或戒电子烟的人那里获得帮助。



今天就扫QR码或访问网站 icanquit.com.au

