



iCanQuit.com.au

# آیا برای ترک سگرت و ویپ کشیدن آماده اید؟

ما در اینجا برای کمک به شما در برداشتن نخستین قدم در ترک سگرت و ویپ کشیدن هستیم.

## NSW Quitline

NSW Quitline یک خدمات مشاوره تلفونی رایگان و محرمانه است که می تواند در هر قدم شما در مسیر ترک اعتیاد برای شما معلومات، حمایت و مشوق فراهم نماید.

اگر به ترجمان ضرورت دارید به Quitline تلفون کرده ، زبان خود را بگویید و صبر کنید تا به ترجمان وصل شوید. همچنین می توانید با خدمات ترجمانی تحریری و شفاهی (TIS) شماره 131 450 تلفون کرده و بخواهید تا شما را به Quitline وصل نمایند.

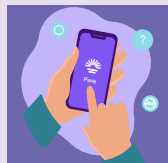
به ما همین امروز با شماره 13 7848 به تماس شوید.

 **Quitline 137848**

Ready to stop smoking or vaping? – Dari

ترک ویپ کشیدن می تواند با چالش همراه باشد، ولی آپ Pave می تواند کمک نماید. به افراد جوان رهنمودهای تخصصی و داستان های زندگی واقعی می دهد تا ویپ کشیدن را ترک نمایند.

این آپ می تواند به شما کمک نماید تا هدف های عمومی را معین نموده، پیشرفت خود را پی گیری نموده، هوس های تان مدیریت و پس انداز پول تان را مشاهده کنید و با یادآوری دلایل تان در ترک ویپ کشیدن پر انگیزه بمانید.



Pave را رایگان از App Store و Google Play دانلود کنید.

اکنون تنها به زبان انگلیسی در دسترس می باشد.



## iCanQuit

iCanQuit یک ویسایت رایگان و یک انجمن آنلاینی با معلومات و حمایت برای افرادی است که می خواهند اعتیاد به سگرت یا ویپ را ترک نمایند.

شما می توانید پلان خود را برای ترک اعتیاد، چگونگی ترک، انجام بازی هایی برای انحراف هوس، شادمانی برای پیشرفت و کمک گرفتن از سایرین که خودشان سگرت و ویپ کشیدن را ترک می نمایند، داشته باشید.

با اسکن کردن QR کد از ویسایت دیدن کرده یا به [icanquit.com.au](http://icanquit.com.au) مراجعه کنید.

