



iCanQuit.com.au

آماده‌اید سیگار کشیدن یا ویپینگ را کنار بگذارید؟

ما هستیم تا کمکتان کنیم اولین قدم را برای ترک سیگار و ویپینگ (سیگار الکترونیکی) بردارید

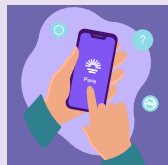
NSW Quitline

NSW Quitline یک سرویس مشاوره تلفنی رایگان و محرمانه است که می‌تواند در هر مرحله از روند ترک اعتیاد، اطلاعات، پشتیبانی و تشویق در اختیار شما قرار دهد. اگر به مترجم نیاز دارید با Quitline تماس بگیرید، زبان خود را بگویید و منتظر بمانید تا به مترجم وصل شوید. همچنین می‌توانید با سرویس ترجمه نوشتاری و گفتاری (TIS) با شماره 131 450 تماس بگیرید و درخواست کنید به Quitline وصل شوید.

همین امروز با شماره 13 7848 با ما تماس بگیرید

 **Quitline 137848**

Ready to stop smoking or vaping? – Farsi



ترک ویپینگ می‌تواند چالش انگیز باشد، اما اپلیکیشن Pave می‌تواند کمک کند. این اپلیکیشن نکات تخصصی و داستان‌های واقعی را برای حمایت از جوانان در ترک ویپینگ ارائه می‌دهد. این اپلیکیشن می‌تواند با یادآوری دلایل شما برای ترک ویپینگ در تعیین اهداف، ردگیری پیشرفت، مدیریت هوس، مشاهده میزان صرفه‌جویی در هزینه‌ها و حفظ انگیزه به شما کمک کند.

Pave را به صورت رایگان از App Store و Google Play دانلود کنید.
در حال حاضر فقط به زبان انگلیسی در دسترس است.



iCanQuit

iCanQuit یک جامعه و وبسایت آنلاین رایگان است که اطلاعات و پشتیبانی لازم را برای افرادی که می‌خواهند سیگار کشیدن یا ویپینگ را ترک کنند، ارائه می‌دهد.

شما می‌توانید برنامه خودتان را برای ترک سیگار یا ویپینگ تنظیم کنید، ایده‌هایی برای چگونگی ترک کردن پیدا کنید، سرگرم بازی‌هایی شوید تا حواستان از هوس سیگار یا ویپ پرت شود، پیشرفتتان را جشن بگیرید و از افراد دیگری که سیگار و ویپ را ترک می‌کنند کمک بگیرید.

همین امروز با اسکن QR یا مراجعه به icanquit.com.au از وبسایت دیدن کنید

