

क्या आप धूम्रपान या वेपिंग करना छोड़ने के लिए तैयार हैं?

हम आपको धूम्रपान या वेपिंग करना छोड़ने के लिए पहला कदम उठाने में मदद करने के लिए उपलब्ध हैं

NSW Quitline

NSW Quitline निःशुल्क और गोपनीय टेलीफ़ोन काउंसलिंग सेवा है जो धूम्रपान और वेपिंग करना छोड़ने की आपकी यात्रा के हर कदम पर आपको जानकारी, सहायता और प्रोत्साहन दे सकती है।

यदि आपको दुभाषिण की आवश्यकता है तो Quitline को कॉल करें, अपनी भाषा बताएँ और दुभाषिण से जुड़ने का इंतज़ार करें। आप अनुवाद और दुभाषिया सेवा (TIS) को 131 450 पर कॉल करके Quitline से जुड़ने के लिए भी कह सकते हैं।

आज ही हमें 13 7848 पर कॉल करें

 **Quitline 13 7848**

Ready to stop smoking or vaping? – Hindi

Pave



वेपिंग करना छोड़ना मुश्किल हो सकता है, लेकिन Pave ऐप से मदद मिल सकती है। इसमें युवाओं को वेपिंग करना छोड़ने में मदद करने के लिए विशेषज्ञ सुझाव और वास्तविक-जिंदगी की कहानियों के बारे में बताया गया है।

यह ऐप आपको अपने लक्ष्य निर्धारित करने, अपनी प्रगति पर नज़र रखने, लालसा को प्रबंधित करने, बचाए गए पैसों को देखने और वेपिंग करने छोड़ने के आपके कारणों के बारे में याद करवाकर आपको प्रोत्साहित रहने में मदद कर सकती है।



Pave को App Store और Google Play से मुफ्त में डाउनलोड करें।
अभी केवल अंग्रेजी में उपलब्ध है।

iCanQuit

iCanQuit निःशुल्क वेबसाइट और ऑनलाइन कम्युनिटी है, जो धूम्रपान या वेपिंग करना छोड़ने की इच्छा रखने वाले लोगों के लिए जानकारी और सहायता देती है।

आप धूम्रपान और वेपिंग करना छोड़ने के लिए अपनी योजना बना सकते हैं, इसे छोड़ने के बारे में विचार ले सकते हैं, अपनी लालसा से ध्यान हटाने के लिए गेम खेल सकते हैं, अपनी प्रगति पर गर्व महसूस कर सकते हैं और ऐसे लोगों से मदद प्राप्त कर सकते हैं जो धूम्रपान और वेपिंग करना छोड़ रहे हैं।



QR कोड स्कैन करके या **icanquit.com.au** के माध्यम से आज ही वेबसाइट पर जाएं

