

iCanQuit.com.au



Amade ne ku dev ji cixareyê an vêpîng berdin?

Em li vir in ku ji we re bibin alîkar ku hun gava yekem bavêjin da hun cixarê û vêpîng berdin

NSW Quitline

NSW Quitline xizmeteke şêwirmendiyê li se telîfonê ya belaş û veşartî ye ku dikare zanyarî, piştgirî û teşwîqê di her gaveke rêwîtiya we ya berdanê de peyda bike.

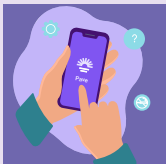
Ger pêdiviya we bi wergêrekî hebe telîfonî Quitline bikin, zimanê xwe diyar bikin û li bendê bimînin ku hun bi wergêrekî re werin girêdan. Her weha hun dikarin telîfonî Xizmeta Wergerandina Devkî û Nivîskî (TIS) bikin li ser 131 450 û bixwazin ku hun bi Quitline ve werin girêdan.

Îro telîfonî me bikin li ser 13 7848

 **Quitline 13 7848**

Ready to stop smoking or vaping? – Kurdish Kurmanji

Pave



Rawestandina vêpîng dibe ku dijwar be, lê sepana Pave dikare bibe alîkar. Ew serişteyên pispor û çîrokên rastîn peyda dike da ku piştgirî bide ciwanan da ku vêpîng rawestînin.

Serîlêdan dikare ji we re bibe alîkar ku hun armancên xwe destnîşan bikin, pêşveçûna xwe bişopînin, xwesteka vêpîng bi rêve bibe, peran biparêzin, û bi bîra we sedemên rawestandina vêpîngê motive bibin.



Pave ji App Store û Google Play belaş dakêşin.

Niha tenê bi inglîzî heye.

iCanQuit

iCanQuit malperek belaş û civakek li ser înternêtê ye ku agahdarî û piştgirî ji bo kesên ku dixwazin cixareyê an vêpîng rawestînin.

Hun dikarin plana xwe çêbikin da ku rawestînin, ramanên li

ser çawa dev jê berdin, lîstîkan bilîzin ku hun ji xwestekan dûr bikevin, pêşveçûna xwe pîroz bikin û ji mirovên din ên ku dev ji cixareyê û vêpîngê berdidin alîkariyê bistînin.

Îro koda QR skan bikin an jî serdana malpera **icanquit.com.au** bikin.

