iCanQuit.com.au

धूम्रपान वा भेपिङ छोड्न तयार हुनुहुन्छ?

हामी तपाईंलाई धूम्रपान र भेपिङ छोड्ने पहिलो कदम चाल्न सहयोग गर्न यहाँ छौं।

NSW Quitline

NSW Quitline निःशुल्क र गोपनीय टेलिफोन परामर्श सेवा हो, जसले धूम्रपान वा भेपिङ छोड्ने यात्राको प्रत्येक चरणमा जानकारी, सहयोग र प्रोत्साहन प्रदान गर्छ।

यदि तपाईंलाई दोभाषेको आवश्यकता छ भने Quitline मा फोन गर्नुहोस्, आफ्नो भाषा बताउनुहोस् र दोभाषेसँग जोडिन प्रतीक्षा गर्नुहोस्। तपाईं अनुवाद तथा दोभाषे सेवा (TIS) लाई 131 450 मा पनि फोन गरी Quitline मा जोडिदिन अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।

आजै 13 7848 मा फोन गर्नुहोस्।

Quitline 13 7848

Ready to stop smoking or vaping? – Nepali

Pave

भेपिङ छोड्न चुनौतीपूर्ण हुन सक्छ, तर Pave एपले सहयोग गर्न सक्छ। यसले युवाहरूलाई भेपिङ छोड्न विशेषज्ञ सुझावहरू र वास्तविक जीवनका अनुभवहरू प्रदान गर्छ।

एपले लक्ष्य निर्धारण गर्न, प्रगति हेर्न, भेपिङ गर्ने इच्छा व्यवस्थापन गर्न, बचत भएको पैसा हेर्न तथा भेपिङ छोड्नुका कारणहरू सम्झाइराखेर उत्प्रेरित रहन सहयोग गर्छ।

App Store र Google Play बाट Pave नि:शुल्क डाउनलोड गर्नुहोस्।
हाल English मा मात्र उपलब्ध छ।

iCanQuit

iCanQuit धूम्रपान वा भेपिङ छोड्न चाहने व्यक्तिहरूका लागि जानकारी र सहयोग प्रदान गर्ने नि:शुल्क वेबसाइट तथा अनलाइन समुदाय हो।

तपाईंले आफ्नो योजना बनाउन, छोड्ने उपायहरू सिक्न, इच्छा हटाउन खेल खेल्न, आफ्नो प्रगतिको उत्सव मनाउन तथा धूम्रपान वा भेपिङ छोडिरहेका अन्य व्यक्तिहरूबाट सहयोग प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

QR code स्क्यान गरेर वा **icanquit.com.au** मा गएर आजै वेबसाइट हेर्नुहोस्।

SC242500351 | (CI) 260075-9