

iCanQuit.com.au



Quý vị sẵn sàng bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử?

Chúng tôi luôn sẵn sàng để giúp quý vị tiến bước đầu tiên trong việc bỏ hút thuốc lá và thuốc lá điện tử

NSW Quitline

NSW Quitline là dịch vụ tư vấn miễn phí và bảo mật qua điện thoại, có thể cung cấp cho quý vị thông tin, sự hỗ trợ và khuyến khích trong suốt hành trình bỏ hút của quý vị.

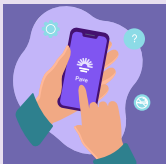
Nếu cần thông dịch viên, quý vị gọi Quitline, nói “tiếng Việt” và chờ nối đường dây với thông dịch viên. Quý vị cũng có thể gọi Dịch vụ Thông Phiên dịch (TIS) theo số 131 450 và nhờ nối đường dây với Quitline.

Gọi chúng tôi ngay hôm nay theo số 13 7848

 **Quitline 13 7848**

Ready to stop smoking or vaping? – Vietnamese

Pave



Có thể khó bỏ hút thuốc lá điện tử, nhưng ứng dụng Pave có thể giúp. Ứng dụng cung cấp lời khuyên của chuyên gia và các câu chuyện thật để trợ giúp giới trẻ bỏ hút thuốc lá điện tử.

Ứng dụng có thể giúp quý vị đặt mục tiêu, theo dõi sự tiến triển của mình, kiểm soát cơn nghiện, xem số tiền tiết kiệm được, và duy trì động lực bằng cách nhắc nhở quý vị về lý do bỏ hút thuốc lá điện tử.



Tải Pave miễn phí từ App Store và Google Play.

Hiện chỉ có bằng tiếng Anh.

iCanQuit

iCanQuit là một cộng đồng trực tuyến và trang mạng miễn phí có các thông tin và hỗ trợ cho người muốn bỏ hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử.

Quý vị có thể tự lập kế hoạch bỏ hút cho mình, tìm các ý tưởng về cách bỏ hút, chơi các trò chơi để quên cơn nghiện, ăn mừng sự tiến triển của mình và nhận sự giúp đỡ của những người cũng đang bỏ hút thuốc lá và thuốc lá điện tử.

Truy cập trang mạng ngay hôm nay bằng cách quét mã QR hoặc tới icanquit.com.au

