iCanQuit.com.au

NSW GOVERNMENT

निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी (Nicotine Replacement Therapy)

धुम्रपान र vaping (भेपिङ) छुटाउन सहयोग गर्ने सामग्रीहरू

धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) छोड्न सहयोगको लागि NSW Quitline (NSW क्विटलाइन) का कर्मचारीहरूसँग कुरा गर्नुहोस्।

Quitline® 13 7848

निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी (NRT) कसरी प्रयोग गर्ने

Publisher

क्यान्सर संस्थान NSW
चौथो तल्ला, 1 Reserve Road,
St Leonards, NSW 2065
Locked Bag 2030 St Leonards NSW 1590
टेलिफोन: (02) 8374 5600
इमेल: information@cancer.nsw.gov.au
वेबसाइट: cancer.nsw.gov.au

SHPN (CI) 260476-8 – Nepali

ISBN: 978-1-74231-494-5 (online)

Suggested citation

Cancer Institute NSW.
Nicotine replacement therapy.
Sydney: Cancer Institute NSW, 2026.

Copyright

© Cancer Institute NSW 2026. प्रतिलिपि अधिकार सुरक्षित छ। अध्ययन वा तालिमको उद्देश्य पूरा गर्नको लागि यसलाई पूर्ण वा आंशिक रूपमा कृतज्ञताज्ञापन सहित यसबाट सामग्री साभार गर्न सकिन्छ। यसलाई व्यावसायिक प्रयोग वा बिक्रीको लागि पुनरुत्पादन गर्न पाइने छैन। माथि उल्लेख गरिएका बाहेक अन्य उद्देश्यका लागि पुनरुत्पादन गर्न क्यान्सर संस्थान NSW बाट लिखित अनुमति आवश्यक पर्दछ।

SC2526001592

विषयसूची

धुम्रपान वा vape (भेप) गर्ने व्यक्तिहरूको लागि जानकारी **4**

निकोटिन निर्भरता **5**

निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी भनेको के हो? 5

निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी बारेका भ्रमहरू (गलत धारणाहरु) **7**

निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी कसरी प्रयोग गर्ने **8**

निकोटिन पट्टिहरू 8

निकोटिन पट्टिहरूका सामान्य समस्याहरू 9

मुखबाट सेवन गर्ने निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापीका सामग्रीहरू 10

निकोटिन चुइङगम 10

निकोटिन चक्की 10

माउथ स्प्रे 11

ओरल निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापीसँग सम्बन्धित सामान्य समस्याहरू **12**

गर्भावस्थामा निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी **15**

स्तनपान गराउनेहरुका लागि निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापीको प्रयोग **15**

बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूको लागि निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी **15**

मुटु रोग भएका व्यक्तिहरूको लागि निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी **15**

धुम्रपान वा vape (भेप) गर्ने व्यक्तिहरूको लागि जानकारी

निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी (Nicotine replacement therapy - NRT) ले तपाईंलाई धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) छुटाउन सहयोग गर्न सक्छ।

सुरुका केही हप्ताहरूमा, धेरै मानिसहरूलाई धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) गर्ने तीव्र इच्छा हुन्छ र निकोटिन लिन नपाउँदा असरहरू देखापर्न सक्छन्। निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापीले यी असरहरू कम गर्न मद्दत गर्छ र छोड्न सजिलो बनाउँछ।

उत्कृष्ट परिणाम हासिल गर्न:

- तपाईंको लागि उपयुक्त निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी छनौट गर्नुहोस्
- यसलाई सही तरिकाले प्रयोग गर्नुहोस्।

के तपाईंलाई थाहा छ?

निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापीको प्रयोग गर्नाले धूम्रपान छुटाउने सम्भावना ५०-६०% ले बढ्न सक्छ।

यस निर्देशिकामा, तपाईंले निम्न बारे जान्नुहुनेछ:

- निकोटिन निर्भरता
- निकोटिन नलिँदा देखिने लक्षणहरू
- सही निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापीले कसरी सहयोग गर्न सक्छ
- निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी बारेका भ्रमहरू (गलत धारणाहरु)
- सम्भावित साइड इफेक्टहरू (नकारात्मक असरहरू)
- विभिन्न प्रकारका निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी कसरी प्रयोग गर्ने
- केही अवस्थामा निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापीको प्रयोग
- थप सहायता कहाँबाट प्राप्त गर्ने।

निकोटिन निर्भरता

निकोटिन भनेको चुरोट, vape (भेप) र अन्य पदार्थहरूमा पाइने लत लाग्ने औषधि हो। निकोटिनले तपाईंलाई छोटो समयका लागि आनन्द महसुस गराउँछ।

जब निकोटिन तपाईंको शरीरबाट बाहिर निस्कन्छ, तपाईंले निम्न महसुस गर्न सक्नुहुन्छ:

- धूम्रपान वा vaping (भेपिङ) गर्ने तीव्र इच्छा
- टाउको दुख्ने
- चिन्तित वा तनावग्रस्त महसुस हुने
- एकाग्र हुन कठिनाइ वा निद्रा नलाग्ने समस्या।

खुसीको खबर:

- पहिलो हप्तामा मात्र असरहरू सबैभन्दा कडा देखिन्छन्
- २-४ हप्ता पछि यो हराउँदै जान्छ
- निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापीको प्रयोगले यी असरहरूलाई कम गर्न मद्दत गर्छ।

निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी भनेको के हो?

निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापीले तपाईंको शरीरलाई दिनभरिको लागि थोरै मात्रामा निकोटिन दिन्छ। यसमा चुरोट वा vape (भेप) मा हुने जस्तो हानिकारक रसायनहरू हुँदैनन्।

त्यसैले यो सुरक्षित र कम लत लाग्ने हुन्छ। यसले धूम्रपान वा vape (भेप) गर्ने तीव्र इच्छालाई रोक्न मद्दत गर्छ।

प्रकारहरू

निकोटिन पट्टीहरू (Nicotine patches)

- दिनभरि बिस्तारै थोरै मात्रमा निकोटिन दिन्छ
- तीव्र इच्छाहरूलाई रोक्न मद्दत गर्छ।

द्रुत रुपमा काम गर्ने ओरल निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी:

- चुइङगम (gum)
- चक्की (lozenges)
- माउथ स्प्रे (mouth spray)।

यी चीजहरुले धूम्रपान वा vaping (भेपिङ) गर्ने तीव्र इच्छालाई कम गर्न मद्दत गर्छन्।

निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी प्रयोग गर्नुका कारणहरू

- तपाईंलाई धूम्रपान वा vaping (भेपिङ) छुटाउन मद्दत गर्छ
- पट्टी सँगसँगै चुइङगम, चक्की वा स्प्रे प्रयोग गर्नाले अझ राम्रो काम गर्छ।
- अष्ट्रेलियामा सुरक्षित र स्वीकृत
- निकोटिन लिन नपाउँदाको तलतल र असरहरूलाई कम गर्छ
- धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) भन्दा सस्तो
- तपाईंको डाक्टरले कम लागतमा निकोटिन पट्टीहरू सिफारिस गर्न सक्छन्।

निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी बारेका भ्रमहरू (गलत धारणाहरु)

धारणाहरु	सत्यता
यो धूम्रपान वा vaping (भेपिङ) जस्तै लत लाग्ने खालको हुन्छ	यसले तपाईंको शरीरलाई बिस्तारै निकै थोरै मात्रमा निकोटिन दिन्छ। लत लाग्ने सम्भावना धेरै कम हुन्छ।
यो धूम्रपान वा vaping (भेपिङ) जत्तिकै हानिकारक हुन्छ	चुरोटमा लगभग ७,००० हानिकारक रसायनहरू हुन्छन्। vape (भेप) मा सयौं हुन्छन्। निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी धूम्रपान वा vaping (भेपिङ) भन्दा धेरै सुरक्षित हुन्छ।
यसले मेरो तलतल तुरुन्तै मेटाउन पर्थ्यो।	यसले तपाईंको धूम्रपान वा vape (भेप) गर्ने इच्छालाई कम गर्छ। जब तपाईंको शरीरलाई निकोटिनको आवश्यकता पर्दैन, तब समयसँगै त्यो इच्छा हराएर जान्छ।
मैले केवल निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापीको एउटा मात्रै सामग्री प्रयोग गर्न सक्छु	तपाईंले निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापीको एउटा भन्दा बढी सामग्रीहरू सुरक्षित रूपमा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। चुइङगम वा चक्की सहित पट्टि प्रयोग गर्दा राम्रो काम गर्छ।
निकोटीन प्रतिस्थापन थेरापी गर्दा धूम्रपान वा vaping (भेपिङ) गर्नु खतरनाक हुन्छ	यदि तपाईं एक्कासि धूम्रपान वा vaping (भेपिङ) छोड्न तयार हुनुहुन्न र यसलाई क्रमशः घटाउँदै हुनुहुन्छ भने, NRT (निकोटीन प्रतिस्थापन थेरापी) को प्रयोग गर्नु सामान्यतया सुरक्षित मानिन्छ। यसलाई अधिक समयसम्म जारी राख्ने काम नगर्नुहोस्। यदि निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापीको प्रयोग गर्दा पनि धूम्रपान वा vaping (भेपिङ) घटाउन गाह्रो भइरहेको छ भने, लत छुटाउन सहयोग गर्ने अन्य उपायहरूबारे स्वास्थ्यकर्मी वा Quitline (क्विटलाइन) सँग कुरा गर्नुहोस्।
यो धेरै महँगो हुन्छ	यसको लागत धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) भन्दा कम हुन्छ। कहिलेकाहीँ यो नि:शुल्क वा कम लागतमा उपलब्ध हुन्छ।
यसले काम गर्दैन	एक प्रकारको निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी प्रयोग गर्नाले धूम्रपान छुटाउने सम्भावना ५०-६०% ले बढाउन सक्छ। एकभन्दा बढी प्रकारको प्रयोग गर्नाले अझ राम्रो काम गर्छ।

निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी कसरी प्रयोग गर्ने

निम्न व्यक्तिहरूसँग कुरा गर्नुहोस्:

- डाक्टर
- फार्मासिस्ट (औषधिविज्ञ), वा
- स्वास्थ्यकर्मी।

13 7848 मा Quitline (क्विटलाइन) मा फोन गर्नुहोस्।

तपाईंले क्विटलाइन मा फोन गर्दा दोभाषेहरू उपलब्ध हुन्छन्। तपाईंले 131 450 मा फोन गरेर अनुवाद तथा दोभाषे सेवा (TIS) को सेवा लिन सक्नुहुन्छ।

उनीहरूले तपाईंलाई तपाईंको लागि सही निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी छनोट गर्न मद्दत गर्नेछन्।

उत्कृष्ट परिणामको लागि, यसलाई Quitline (क्विटलाइन) को सहयोगमा प्रयोग गर्नुहोस्।

निकोटिन पट्टीहरू (Nicotine patches)

पट्टीबाट निकोटिन दिनभरि तपाईंको छाला मार्फत शरीरमा बिस्तारै पस्छ।

पट्टीहरू विभिन्न क्षमतामा उपलब्ध छन्।

पट्टीका प्रकारहरू निम्न छन्:

- २४-घण्टा पट्टीहरू (२१ मिलीग्राम, १४ मिलीग्राम र ७ मिलीग्राम)
- १६-घण्टा पट्टीहरू (२५ मिलीग्राम, १५ मिलीग्राम र १० मिलीग्राम)।

निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी पट्टीहरू तपाईंको डाक्टर मार्फत कम मूल्यमा प्रिस्क्रिप्शन भएको खण्डमा उपलब्ध छन्।

पट्टी कसरी प्रयोग गर्ने:

- ८-१२ हप्तासम्म हरेक दिन एउटा पट्टी प्रयोग गर्नुहोस्
- सफा, सुख्खा छाला (हात, छाती वा पिठिउ) मा लगाउनुहोस्
- राम्रोसँग टाँसिने गरी थिच्नुहोस्
- छालाको चोट लागेको, चिल्लो वा दुखेको भागमा नलगाउनुहोस्
- पट्टी प्रत्येक दिन आफ्नो शरीरको नयाँ भागमा लगाउनुहोस्।

यदि तपाईंलाई अझै पनि धूम्रपान वा vaping (भेपिङ) गर्ने इच्छा लाग्छ भने:

- एउटा ओरल निकोटिन प्रतिस्थापन सामग्री पनि प्रयोग गर्नुहोस्
- यदि तपाईंको इच्छा तीव्र छ भने आफ्नो डाक्टर वा फार्मासिस्ट (औषधिविज्ञ) सँग कुरा गर्नुहोस्। उनीहरूले अर्को पट्टी प्रयोग गर्न सुझाउन सक्छन्।

निकोटिन पट्टीहरूसँग सम्बन्धित सामान्य समस्याहरू

समस्या	कसरी समाधान गर्ने
नराम्रो सपना	१६ घण्टासम्म हुने पट्टी प्रयोग गर्नुहोस् र सुत्नु अघि यसलाई निकाल्नुहोस्
हल्का तलतल लाग्छ	ओरल निकोटिन प्रतिस्थापन सामग्रीहरू थप्नुहोस्
कडा तलतल लाग्छ	आफ्नो फार्मासिस्ट (औषधिविज्ञ) वा डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्
पट्टी टाँसिदैन	• सफा, सुख्खा छालामा लगाउनुहोस् • मोइस्चराइजर प्रयोग नगर्नुहोस् • पट्टीलाई औषधि पसलबाट किनेको टेपले टाँस्नुहोस्
छाला चिलाउँछ	• हरेक दिन पट्टी लगाउने भाग परिवर्तन गर्नुहोस् • अर्को ब्रान्ड प्रयास गर्नुहोस् • क्रिम (हाइड्रोकोर्टिसोन १% क्रिम) प्रयोग गर्नुहोस्
छालाको गम्भीर असर	पट्टीहरू प्रयोग गर्न रोक्नुहोस् र आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्
नसा दुख्ने	• पट्टी लगाउने ठाउँ परिवर्तन गर्नुहोस् वा कम मात्राको पट्टी प्रयोग गर्नुहोस् • यदि काम गरेन भने, पट्टी निकाल्नुहोस् र आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्

ओरल निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी सामग्रीहरू

ओरल निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी सामग्रीहरूले छिटो काम गर्छन्। धुम्रपान वा vape (भेप) गर्ने इच्छा हुँदा यी सामग्रीहरुको प्रयोग गर्नुहोस्।

टिप्पणी:
- यो प्रयोग गर्नु अघि र प्रयोग गर्दा १५ मिनेटसम्म केहि नखानुहोस् र नपिउनुहोस्
- यदि स्तनपान गराइरहनुभएको छ भने, स्तनपान गराएपछि प्रयोग गर्नुहोस्।

निकोटिन चुइङगम (Nicotine gum)

- झमझमाहट महसुस नभएसम्म चपाउनुहोस्
- चुइङगम आफ्नो गाला र गिजाको बीचमा राख्नुहोस्
- च्याप्नुहोस् र फेरि आफ्नो गाला र गिजाको बीचमा राख्नुहोस्
- ३० मिनेटसम्म प्रयोग गर्नुहोस्
- दिनमा २४ वटा भन्दा बढी प्रयोग नगर्नुहोस्।

टिप्पणी:
यदि तपाईंको नक्कली दाँत छ भने, चुइङगम भन्दा चक्की उपयुक्त हुन सक्छ।

निकोटिन चक्कीहरू (Nicotine lozenges)

- चक्कीलाई बिस्तारै मुखमा बिलाउन दिनुहोस्
- यसलाई आफ्नो मुख भित्र चलाइराख्नुहोस्।
- यसलाई आफ्नो गाला र गिजाको बीचमा वा जिब्रो मुनि राख्नुहोस्।
- यसलाई चपाउनु वा निल्नु हुँदैन
- यसले केही मिनेटमै काम गर्न थाल्नेछ।
- एक पटकमा एउटा मात्र चक्की प्रयोग गर्नुहोस्
- दिनमा १५ वटा भन्दा बढी चक्की प्रयोग नगर्नुहोस्।

माउथ स्प्रे (Mouth spray)

तलतल कम गराउन माउथ स्प्रेले धेरै छिटो काम गर्छ।

यसलाई कसरी प्रयोग गर्ने:

- बट्टालाई हल्लाउनुहोस्
- आफू र अरू तिर नफर्काउनुहोस्
- स्पष्ट स्प्रे ननिस्किएसम्म टुप्पो थिच्नुहोस्
- गाला भित्र वा जिब्रो मुनि स्प्रे गर्नुहोस्
- स्प्रे गर्दा सास भित्र नलिनुहोस्।

टिप्पणी:
१ स्प्रे = १ मिलीग्राम निकोटिन।

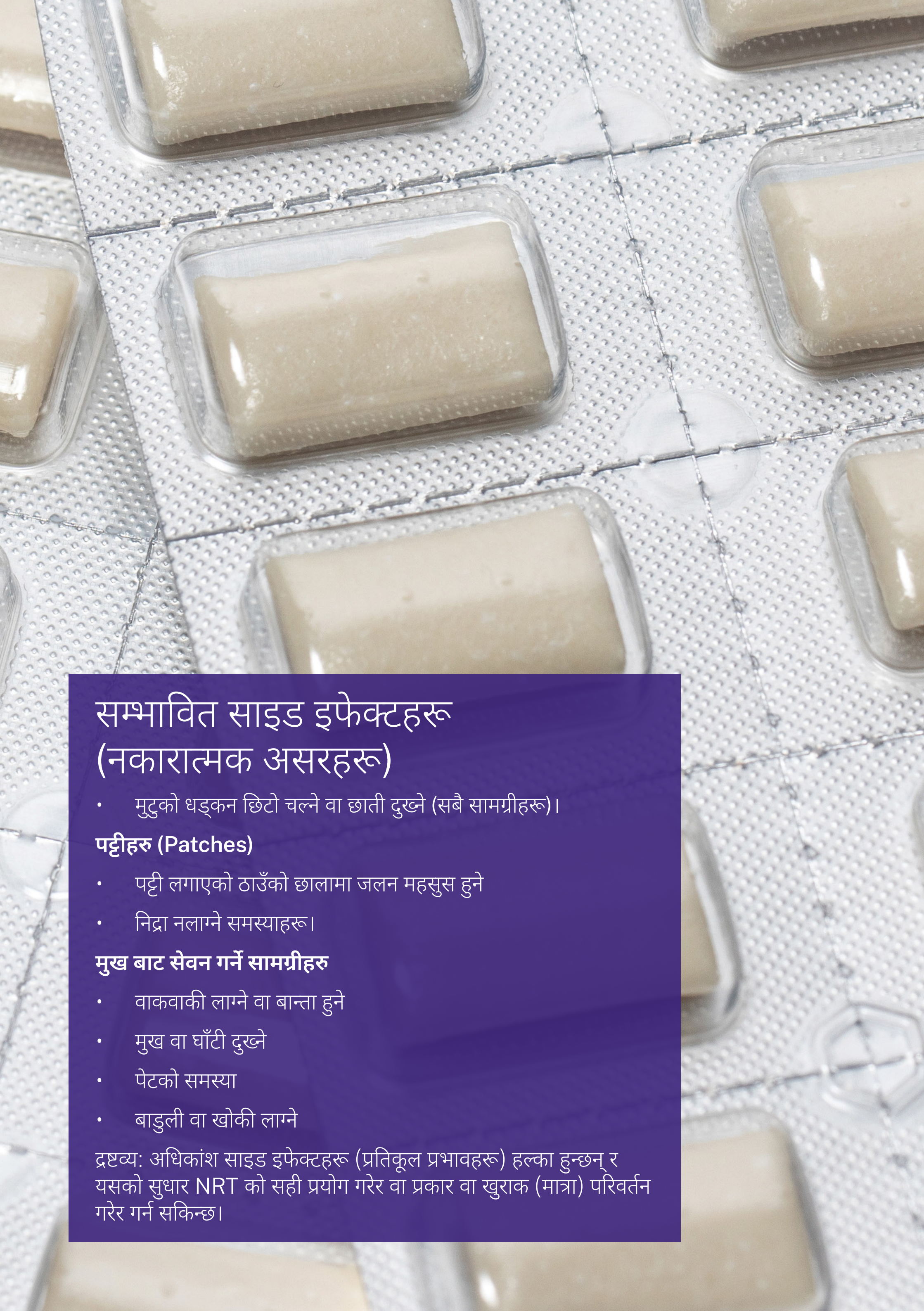
ओरल निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापीसँग सम्बन्धित सामान्य समस्याहरू

समस्या	कसरी समाधान गर्ने
अझै पनि तलतल लाग्छ	• तपाईंले सामग्री सही तरिकाले प्रयोग गरिरहनुभएको छ/छैन जाँच गर्नुहोस् • खुराक बढाउनुहोस् वा पट्टी थप्नुहोस् • Quitline (क्विटलाइन) कर्मचारीहरूसँग कुरा गर्नुहोस्
स्वाद मन परेन	• नयाँ स्वाद प्रयास गर्नुहोस् • अर्को प्रकारको ओरल निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी प्रयास गर्नुहोस्
बाडुली लाग्ने वा पेट दुख्ने	• चुइङगम चपाइरहनु हुँदैन • चुइङगम वा चक्कीलाई आफ्नो ओठमा वा जिब्रो मुनि राख्नुहोस् • माउथ स्प्रे प्रयोग गर्दा एकछिन सास रोक्नुहोस्
खोकी लाग्ने/घाँटी पोल्ने	• यदि माउथ स्प्रे प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने, स्प्रे गर्दा (छर्किँदा) सास भित्र नलिनुहोस् र स्प्रेको प्रयोग गालाको भित्री भाग वा जिब्रोमुनि गर्नुहोस्।
ओठ झनझनाउँछ	• ओठमा स्प्रे नगर्नुहोस्

यदि तपाईंको नक्कली दाँत छ भने, निकोटिन चक्की वा माउथ स्प्रे प्रयोग गर्नुहोला।

सामान्य सुझावहरू

- कडा सामग्रीहरूले राम्रो काम गर्न सक्छन्
- पट्टीहरूसँगै ओरल निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी प्रयोग गर्नुहोस्
- यदि अझै पनि तलतल लागिरहेको छ भने आफ्नो फार्मासिस्ट (औषधिविज्ञ) वा डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्
- निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापीलाई बालबालिकाबाट टाढा राख्नुहोस्
- धेरैजसो साइड इफेक्ट (नकारात्मक असर) हरू हल्का र व्यवस्थापन गर्न सजिला हुन्छन्।



सम्भावित साइड इफेक्टहरू (नकारात्मक असरहरू)

- मुटुको धड्कन छिटो चल्ने वा छाती दुख्ने (सबै सामग्रीहरू)।

पट्टीहरु (Patches)

- पट्टी लगाएको ठाउँको छालामा जलन महसुस हुने
- निद्रा नलाग्ने समस्याहरू।

मुख बाट सेवन गर्ने सामग्रीहरु

- वाकवाकी लाग्ने वा बान्ता हुने
- मुख वा घाँटी दुख्ने
- पेटको समस्या
- बाडुली वा खोकी लाग्ने

द्रष्टव्य: अधिकांश साइड इफेक्टहरू (प्रतिकूल प्रभावहरू) हल्का हुन्छन् र यसको सुधार NRT को सही प्रयोग गरेर वा प्रकार वा खुराक (मात्रा) परिवर्तन गरेर गर्न सकिन्छ।

गर्भावस्थामा निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी

- धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) भन्दा सुरक्षित छ
- यदि कसैलाई व्यवहारात्मक कारणले यो लत छुटाउन गाह्रो भइरहेको छ भने यसले मद्दत गर्न सक्छ। यसको प्रयोग गरेको खण्डमा, तपाईंको जी.पी. (GP), सुडेनी वा अन्य स्वास्थ्यकर्मीद्वारा यसको निगरानी गरिनुपर्छ।
- गर्भावस्थामा ओरल निकोटिन प्रतिस्थापन सामग्रीहरू उत्तम हुन्छन्
- राति पट्टी निकाल्नुहोस्
- Quitline (क्विटलाइन) कर्मचारी र आफ्नो डाक्टरबाट सहयोग लिनुहोस्।

स्तनपान गराउँदा निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी

- धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) भन्दा सुरक्षित छ
- मुख बाट सेवन गर्ने निकोटिन प्रतिस्थापन सामग्रीहरू पट्टीहरू भन्दा सुरक्षित छन्
- आफ्नो बच्चालाई स्तनपान गराएपछि निकोटिन प्रतिस्थापन सामग्रीको प्रयोग गर्नुहोस्।

बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूको लागि निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी

- १२-१७ वर्षका युवायुवतीहरूले डाक्टरसँग कुरा गर्नुपर्छ
- कसैको सहयोग लिएर मात्र निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापीको प्रयोग गर्नुहोस्, जस्तै Quitline (क्विटलाइन)
- यो १२ वर्ष मुनिका बालबालिकाका लागि होइन।

मुटु रोग भएका व्यक्तिहरूको लागि निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी

- मुटु रोगलाई कुशल रुपमा व्यवस्थापन गरिएको खण्डमा, धेरैजसो मानिसहरूका लागि यो सुरक्षित हुन्छ।
- यदि तपाईंलाई हालसालै हृदयाघात भएको थियो, मुटुसम्बन्धी गम्भीर समस्या छ वा मुटुको समस्याका कारण अस्पताल जानुपरेको थियो भने, यसको प्रयोग गर्नुअघि आफ्नो चिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस्।

अस्वीकरण

यो जानकारी केवल एउटा मार्गनिर्देशन मात्र हो। यसले सेवाग्राहीको औषधि सम्बन्धी जानकारी र स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहलाई प्रतिस्थापन गर्दैन।

iCanQuit.com.au (iCanQuit.com.au)

थप जानकारीको लागि, **iCanQuit.com.au** मा हेर्नुहोस्। तपाईं सहायताको लागि अनलाइन समुदायमा पनि सामेल हुन सक्नुहुन्छ।

धुम्रपान वा vaping (भेपिङ) छोड्न सहयोग को लागि **13 7848** मा **Quitline** (क्विटलाइन) लाई फोन गर्नुहोस्।

Quitline 13 7848

Vaping (भेपिङ) छोड्नको लागि Pave app (पेभ एप) डाउनलोड गर्नुहोस्।

NSW GOVERNMENT