

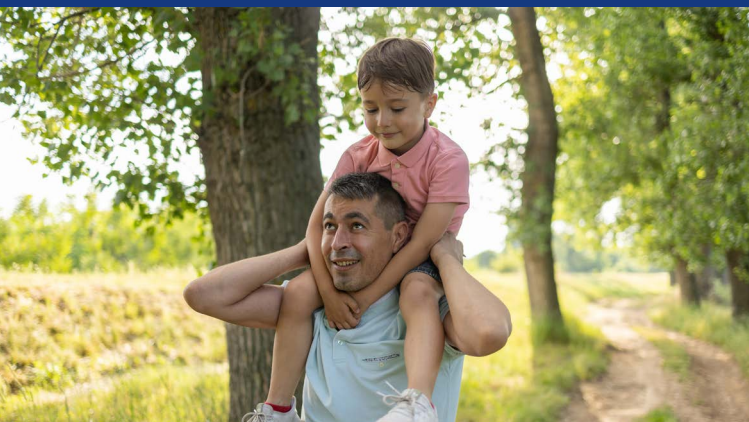
Do you want to stop smoking?
– Dari

iCanQuit



آیا می خواهید سگرت کشیدن را ترک کنید

خط تلفونی کویتلاین (Quitline)
می تواند کمک کند



 **Quitline 13 7848**

Quitline برای کسانی است که دخانیات استعمال می کنند و شیشه یا چلم می کشند.

Quitline دارای متخصصانی است که به شما معلومات، مشوره و حمایت ارائه می دهند. Quitline در این موارد صحبت می کند:

- راه های ترک دخانیات
 - رهنمودهایی در باره آماده شدن برای ترک اعتیاد
 - فرآورده ها و تدابیری برای کمک به مدیریت هوس سگرت کشیدن.
- متخصصین Quitline در حمایت از مردمانی تجربه دارند که با عارضه صحت روحی روانی زندگی می کنند، و زنان حامله ای که سگرت می کشند.
- به NSW Quitline شماره 13 7848 تلفون کنید و با یکی از مشاورین ما در باره ترک دخانیات صحبت کنید.**

با TIS شماره 13 14 50 برای یک ترجمان تلفون کنید تا به شما در صحبت با Quitline کمک شود.

همه تلفون ها محرمانه می مانند. تلفون کردن به Quitline همان مصرف را دارد که شما با تلفون معمولی یا موبایل بخواهید به یک شماره محلی تلفون کنید.

ساعات کار Quitline:

- ۸ صبح تا ۸ شب روزهای دوشنبه تا جمعه
- ۹ صبح تا ۵ پیشین روزهای شنبه

به TIS شماره 13 14 50 برای یک ترجمان تلفون کنید تا کمک کنند با Quitline صحبت کنید. وقتی که یک پیام ضبط شده را می شنوید، تلفون را قطع نکنید. چند مرتبه زبانی که می خواهید را تکرار کنید، تا اینکه صدای ترجمان را بشنوید. از ترجمان TIS بخواهید تا به Quitline شماره 13 7848 تلفون کنند.



همچنین می توانید از icanquit.com.au دیدن کرده و درخواست کنید یک مشاور صحت Quitline با شما در تماس شود.

به جامعه ی آنلاینی در icanquit.com.au ملحق شوید تا دلایل ترک دخانیات، رهنمود ها در باره چگونگی ترک دخانیات را شنیده، و از سایر مردمانی که دخانیات را ترک می کنند حمایت شوید. برخی از معلومات icanquit.com.au به زبان های عربی، چینی آسان شده، چینی معمولی یا ویتنامی موجود است. اغلب معلومات تنها به انگلیسی در دسترس می باشند.

معلومات در باره شیوه رعایت حفظ حریم خصوصی Quitline را می توان در: cancer.nsw.gov.au/quitline-privacy یافت.

انتشار توسط: Cancer Institute NSW در ماه می ۲۰۲۳