Do you want to stop smoking?
– Maltese

iCanQuit

Tixtieq tieqaf tpejjep?

Quitline tista' tgħinek

Quitline 13 7848

Quitline tista' tipprovdi għajnuna lil kull min ipejjep jew juża l-vapes jew pipi tal-ilma bħal xixa.

Quitline għandha professjonisti mill-qasam tas-saħħa li jkunu jistgħu jipprovdulek informazzjoni, pariri u għajnuna. Quitline jistgħu jiddiskutu miegħek:

- proposti ta' kif inti tista' tieqaf tpejjep
- suġġerimenti kif inti tista' tip-prepara lilek innifsek biex tieqaf tpejjep
- prodotti u strateġiji biex jgħinuk tirreżisti l-hajra għat-tipjip.

Il-professjonisti mill-qasam tas-saħħa ta' Quitline għandhom esperjenza jipprovdu għajnuna lil persuni li jgħixu b'kundizzjonijiet ta' saħħa mentali u nisa tqal, li jpejjpu.

Ċempel lil NSW Quitline fuq 13 7848 u tkellem ma' wieħed/waħda mill-konsulenti tagħna dwar kif tista' tieqaf tpejjep.

Ċempel lil TIS fuq 13 14 50 għal servizz ta' interpretu biex jgħinek titkellem ma' Quitline.

It-telefonati kollha huma kunfidenzjali. Biex iċċempel lil Quitline tiswik l-istess daqs telefonata lokali minn linja fissa jew mill-mowbajl tiegħek.

Il-ħinijiet tal-ftuħ ta' Quitline huma:

- mis-8am sal-8pm, mit-Tnejn sal-Ġimgħa
- mid-9am sal-5pm, is-Sibt.

Ċempel lil **TIS** fuq **13 14 50** għal servizz ta' interpretu biex jgħinek titkellem ma' Quitline. Taqtax il-linja meta tisma' mes-saġġ irrekordjat. Irrispondi għal diversi drabi billi tindika l-lingwa li għandek bżonn sakemm tis-ma' l-leħen tal-interpretu. Staqsi lill-interpretu tat-TIS biex iċempel lil Quitline fuq 13 7848.

Tista' żżur ukoll is-sit icanquit.com.au u titlob biex jikkuntatjak konsulent minn Quitline. Dan is-servizz huwa pprovdut bla ħlas.

Tista' wkoll tingħaqad ma' komunità online fuq icanquit.com.au fejn tista' issib għajnuna u pariri dwar kif tieqaf tpejjep, u sapport minn persuni oħra li qegħdin jieqfu jpejjpu. Xi informazzjoni fuq icanquit.com.au hija disponibbli b'lingwi oħra bħal Għarbi, Ċiniż u Vjetnamiż. Pero' ħafna mill-informazzjoni hija disponibbli biss bl-Ingliż.

IQ-0260-09.23 | (CI) 230317-13

Informazzjoni dwar ir-regolamenti tal-kunfidenzjalita' mħaddna minn Quitline tista' tinstab fuq is-sit: cancer.nsw.gov.au/quitline-privacy.

Ippubblikat mill-Cancer Institute NSW Mejju 2023