Do you want to stop smoking?
– Hindi

iCanQuit

क्या आप धूम्रपान छोड़ना चाहते हैं?

क्विटलाइन (Quitline) आपकी सहायता कर सकती है

Quitline 13 7848

Quitline हर उस व्यक्ति के लिए है जो धूम्रपान या वेप्स करता है या शीशा जैसी वाटरपाइप का प्रयोग करता है।

Quitline के हेल्थ प्रोफेशनल आपको सूचना, सलाह और समर्थन प्रदान कर सकते हैं। Quitline आपसे निम्नलिखित चर्चा करगी:

- धूम्रपान छोड़ने के विभिन्न तरीके
- धूम्रपान छोड़ने की तैयारी हेतु सुझाव
- धूम्रपान करने की प्रबल इच्छा को प्रबंधित करने हेतु उत्पाद एवं कार्यविधियाँ

Quitline के हेल्थ प्रोफेशनल धूम्रपान करने वाले मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से ग्रस्त व्यक्ति एवं गर्भवती महिलाओं का समर्थन करने में अनुभवी हैं।

NSW Quitline को 13 7848 पर फोन करें और धूम्रपान छोड़ने हेतु हमारे किसी सलाहकार से बात करें।

Quitline से बातचीत करने में आपकी मदद करने के लिए किसी दुभाषिए के लिए TIS को 13 14 50 पर फोन करें।

फोन पर की गई सभी बातचीत गोपनीय रखी जाती है। Quitline को फोन करने का खर्च आपके लैंडलाइन या मोबाइल से की गई लोकल कॉल के समान है।

Quitline निम्नलिखित समय पर उपलब्ध है:

- सुबह 8 बजे से लेकर रात 8 बजे तक, सोमवार से शुक्रवार
- सुबह 9 बजे से लेकर शाम 5 बजे तक, शनिवार।

Interpreter

Quitline से बातचीत करने में आपकी सहायता करने हेतु किसी दुभाषिए के लिए **TIS** को **13 14 50** पर फोन कर। रिकॉर्ड किया हुआ मैसेज सुनाई देने पर फोन न रखें। उस भाषा का नाम कई बार बोलें जिसकी आपको ज़रूरत है, जब तक कि आप दुभाषिए की आवाज़ न सुन लें। TIS दुभाषिए को Quitline को 13 7848 पर फोन करने के लिए कहें।

आप icanquit.com.au वेबसाइट पर जाकर Quitline के स्वास्थ्य सलाहकार से आपको नि:शुल्क वापस फोन करने का निवेदन भी कर सकते/सकती हैं।

धूम्रपान छोड़ने के कारण, धूम्रपान छोड़ने के तरीकों से जुड़े सुझावों के बार में जानने एवं धूम्रपान छोड़ने वाले अन्य लोगों से समर्थन प्राप्त करने के लिए icanquit.com.au के ऑनलाइन समुदाय से जुड़ें। icanquit.com.au पर कुछ जानकारी अरबी, सरलीकृत चीनी या वियतनामी भाषा में उपलब्ध है। अधिकांश जानकारी केवल अंग्रेज़ी में ही उपलब्ध है।

IQ-0127-05.23 | (CI) 230317-8

Quitline गोपनीयता नीति के बार में जानकारी इस वेबसाइट पर पाई जा सकती है: cancer.nsw.gov.au/quitline-privacy.

Cancer Institute NSW द्वारा प्रकाशित मई 2023