



Australian Government

Department of Health, Disability and Ageing

أصبح هناك الآن المزيد من الدعم لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين والتدخين الإلكتروني. لم يكن هناك وقت أفضل للإقلاع عن التدخين.

للحصول على الأدوات والدعم:

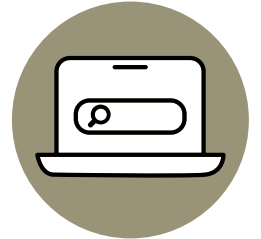
تحدث إلى الطبيب أو الصيدلي أو أي متخصص آخر في الرعاية
الصحية حول الخيارات المتاحة لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين.



اتصل بخط المساعدة على الإقلاع عن التدخين Quitline على الرقم
13 7848 للحصول على المشورة السرية والدعم من المستشارين
المحترفين.



تفضل بزيارة quit.org.au للحصول على المعلومات والأدوات
والروابط لمجموعة من خيارات الدعم.



قم بتنزيل تطبيق My QuitBuddy المجاني من خلال متجر
تطبيقات Apple أو Google Play للحصول على نصائح
للإقلاع عن التدخين وصرف الانتباه عن الرغبة الشديدة في التدخين
والتواصل مع الآخرين الذين يحاولون أيضًا الإقلاع عن التدخين.

