# ܩܵܐ ܡܘܿܕܝܼ ܐܵܢܵܐ ܗܵܕܝܼܵܐ ܠܹܐ ܝܼܘܸܢ ܚܫܝܼܚܵܐ ܩܵܐ ܨܲܚܨܵܝܬܵܐ ܕܣܲܪܲܛܵܢܵܐ ܕܪܵܐܬܵܐ؟

ܚܘܼܪܙܵܐ ܐܲܬܪܵܝܵܐ ܕܨܲܚܨܵܝܬܵܐ ܕܣܲܪܲܛܵܢܵܐ ܕܪܵܐܬܵܐ ܝܼܠܹܗ ܩܵܐ ܐ݇ܢܵܫܹܐ ܐܵܢܝܼ ܕܒܸܫܠܵܡܵܐ ܝܢܵܐ ܠܟܲܝܠܹܐ ܕܥܘܼܡܪܵܐ ܘܠܬܲܫܥܝܼܬܵܐ ܕܬܲܢܬܲܢܬܵܐ ܕܒܐܸܠܬܸܚܬ ܘܕܠܲܝܬܠܗܘܿܢ ܢܝܼܫܲܢܩܹܐ، ܒܢܝܼܫܵܐ ܕܡܲܫܟܼܲܚܬܵܐ ܕܣܲܪܲܛܵܢܵܐ ܕܪܵܐܬܵܐ ܓܵܘ ܚܲܕ ܡܲܫܩܠܵܐ ܒܟܼܝܼܪܵܝܵܐ. ܒܘܼܨܵܝܵܐ ܡܘܼܫܟܼܸܚܠܹܗ ܕܨܲܚܨܵܝܬܵܐ ܝܼܠܵܗܿ ܡܵܪܬܵܐ ܕܦܵܝܕܵܐ ܒܘܼܫ ܙܵܘܕܵܐ ܩܵܐ ܐܵܢܝܼ ܐ݇ܢܵܫܹܐ ܕ:

|  |
| --- |
| ܨܘܼܪܬܵܐ ܕܐ݇ܢܵܫܹܐ ܥܒܼܝܼܪܹܐ ܒܫܸܢܹܐ**ܝܼܢܵܐ ܒܥܘܼܡܪܵܐ ܕ 50 ܗܲܠ 70 ܫܸܢܹܐ**ܘܨܘܼܪܬܵܐ ܕܪܵܐܬܵܐ**ܠܲܝܬܠܗܘܿܢ ܟ̰ܘܼ ܢܝܼܫܲܢܩܹܐ ܝܲܢ ܝܲܕܥܹܐ ܕܡܲܚܫܘܼܚܹܐ ܝܢܵܐ ܕܐܝܼܬ ܣܲܪܲܛܵܢܵܐ ܕܪܵܐܬܵܐ** (ܩܵܐ ܛܘܼܦ̮ܣܵܐ، ܫܥܵܠܵܐ ܐܲܡܝܼܢܵܝܵܐ ܠܵܐ ܦܘܼܫܩܵܐ، ܫܥܵܠܵܐ ܕܸܡܵܐ، ܟܲܪܝܘܼܬܵܐ ܕܢܲܦܲܣ ܕܠܵܐ ܣܲܒܵܒ)ܘܨܘܼܪܬܵܐ ܕܟܵܪܬܘܿܢ ܕܓ̰ܝܼܓܼܪܹܐ**ܟܹܐ ܬܲܢܬܸܢܝܼ ܓ̰ܝܼܓܵܪܹܐ ܕܬܸܬܘܼܢ ܝܲܢ ܕܐܝܼܬܠܗܘܿܢ ܚܕܵܐ ܬܲܫܥܝܼܬܵܐ ܕܬܲܢܬܲܢܬܵܐ ܕܓ̰ܝܼܓܵܪܹܐ** (ܬܘܼܪܟܘܿܗ̇ ܝܢܵܐ ܬܲܢܬܲܢܬܵܐ ܒܡܸܬܚܵܐ ܕ 10 ܫܸܢܹܐ ܥܒ݂ܝܼܪܹܐ)ܘܨܘܼܪܬܵܐ ܕܣܘܼܪܓܵܕܵܐ**ܐܝܼܬܠܗܘܿܢ ܚܕܵܐ ܬܲܫܥܝܼܬܵܐ ܕܬܲܢܬܲܢܬܵܐ ܕܓ̰ܝܼܓܵܪܹܐ ܕܬܸܬܘܼܢ ܩܵܐ ܠܵܐ ܒܵܨܘܿܪܵܐ ܡܼܢ 30 ܦܵܟܝܼܬܹܐ - ܫܸܢܹܐ** (ܩܵܐ ܛܘܼܦ̮ܣܵܐ، ܚܕܵܐ ܦܵܟܝܼܬܵܐ ܓܵܘ ܝܵܘܡܵܐ ܩܵܐ 30 ܫܸܢܹܐ ܝܲܢ 2 ܦܵܟܝܼܬܹܐ ܓܵܘ ܝܵܘܡܵܐ ܩܵܐ 15 ܫܸܢܹܐ) |

## ܡܘܿܕܝܼ ܓܵܪܸܓ ܐܵܢܵܐ ܥܵܒܼܕܸܢ ܐܸܢ ܐܵܢܵܐ ܠܹܐ ܝܘܸܢ ܚܫܝܼܚܵܐ ܐܝܼܢܵܐ ܗܵܠܵܐ ܐܝܼܬܠܝܼ ܢܸܓܵܪܵܢܘܼܝܵܬܹܐ؟

1. **ܐܸܢ ܐܲܚܬܘܿܢ ܗܵܠܵܐ ܠܹܐ ܝܬܘܿܢ ܡܸܛܝܹܐ ܠܥܘܼܡܪܵܐ ܕ 50 ܫܸܢܹܐ، ܬܦܘܿܩܘܼܢ ܒܐܵܣܝܵܘܟܼܘܿܢ ܩܵܐ ܚܕܵܐ ܨܲܚܨܵܝܬܵܐ ܕܚܫܝܼܚܘܼܬܵܐ ܐܝܼܡܲܢ ܕܡܵܛܝܼܬܘܿܢ ܠܥܘܼܡܪܵܐ ܕ 50 ܫܸܢܹܐ. ܕܪܘܿܫܘܼܢ ܠܓܘܼܒܵܝܹܐ ܐ݇ܚܹܪ݇ܢܹܐ ܥܲܡ ܐܵܣܝܵܘܟܼܘܿܢ ܩܵܐ ܕܡܲܣܸܡܝܼܬܘܿܢ ܒܵܠܵܐ ܠܚܘܼܠܡܵܢܵܐ ܕܪܵܐܬܵܘܟܼܘܿܢ ܠܒܼܲܕܲܪ ܡܼܢ ܚܘܼܪܙܵܐ.**
2. **ܐܸܢ ܐܲܚܬܘܿܢ ܝܼܬܘܿܢ ܒܥܘܼܡܪܵܐ ܕܥܸܠܸܠ ܡܼܢ 70 ܫܸܢܹܐ، ܕܪܘܿܫܘܼܢ ܠܓܘܼܒܵܝܹܐ ܐ݇ܚܹܪ݇ܢܹܐ ܥܲܡ ܐܵܣܝܵܘܟܼܘܿܢ ܩܵܐ ܕܡܲܣܸܡܝܼܬܘܿܢ ܒܵܠܵܐ ܠܚܘܼܠܡܵܢܵܐ ܕܪܵܐܬܵܘܟܼܘܿܢ ܠܒܼܲܕܲܪ ܡܼܢ ܚܘܼܪܙܵܐ.**
3. **ܐܸܢ ܐܲܚܬܘܿܢ ܐܝܼܬܠܵܘܟܼܘܿܢ ܐܲܝܢܝܼ ܡܼܢ ܕܐܲܢܹܐ ܝܲܕܥܹܐ ܝܲܢ ܢܝܼܫܲܢܩܹܐ ܕܗܵܘܝܼ، ܗܿܝܓܵܗ݇ܐ ܨܲܚܨܵܝܬܵܐ ܠܹܐ ܝܠܵܗܿ ܠܚܝܼܡܬܵܐ ܩܵܐܠܵܘܟܼܘܿܢ:**
* **ܚܲܕ ܫܥܵܠܵܐ (ܫܵܘܒܵܐ) ܚܲܕܬܵܐ ܝܲܢ ܫܘܼܚܠܸܦܵܐ**
* **ܒܸܫܥܵܠܵܐ ܕܸܡܵܐ**
* **ܒܸܗܘܵܝܵܐ ܟܸܪܝܘܼܬܵܐ ܕܢܲܦܲܣ ܕܠܵܐ ܚܲܕ ܣܲܒܵܒ**
* **ܒܸܟܟ̰ܵܚܵܐ ܪܵܒܵܐ**
* **ܒܨܵܪܬܵܐ ܕܝܘܼܩܪܵܐ ܕܦܲܓ݂ܪܵܐ ܠܵܐ ܦܘܼܫܸܩܬܵܐ**
* **ܡܲܪܥܵܐ ܓܵܘ ܨܲܕܪܵܐ ܝܲܢ ܪܸܦ̮ܫܵܐ ܕܠܹܐ ܝܠܹܗ ܒܸܟܠܵܝܵܐ**

ܐܸܢ ܐܲܚܬܘܿܢ ܐܝܼܬܠܵܘܟܼܘܿܢ ܐܲܝܢܝܼ ܡܼܢ ܕܐܲܢܹܐ ܢܝܼܫܲܢܩܹܐ ܕܗܵܘܝܼ، ܐܸܢ ܒܲܣܡܵܐܠܵܘܟܼܘܿܢ ܗܲܡܙܸܡܘܼܢ ܥܲܡ ܐܵܣܝܵܘܟܼܘܿܢ ܚܲܕܪܹܫܵܐ. ܐܸܢ ܐܲܚܬܘܿܢ ܐܝܼܬܠܵܘܟܼܘܿܢ ܐܲܝܢܝܼ ܡܼܢ ܕܐܲܢܹܐ ܝܲܕܥܹܐ ܝܲܢ ܢܝܼܫܲܢܩܹܐ ܕܗܵܘܝܼ، ܗܿܝܓܵܗ݇ܐ ܐܵܣܝܵܘܟܼܘܿܢ ܡܵܨܹܐ ܫܲܕܸܪܠܵܘܟܼܘܿܢ ܩܵܐ ܚܕܵܐ ܨܲܚܨܵܝܬܵܐ ܠܒܼܲܕܲܪ ܡܼܢ ܚܘܼܪܙܵܐ.

1. **ܐܸܢ ܐܲܚܬܘܿܢ ܠܹܐ ܝܬܘܿܢ ܚܫܝܼܚܹܐ ܒܣܲܒܵܒ ܕܬܲܫܥܝܼܬܵܘܟܼܘܿܢ ܕܬܲܢܬܲܢܬܵܐ ܕܓ̰ܝܼܓܼܪܹܐ، ܒܲܠܟܵܐ ܐܲܚܬܘܿܢ ܗܵܘܝܼܬܘܿܢ ܚܫܝܼܚܹܐ ܒܕܲܥܬܝܼܕ. ܬܦܘܿܩܘܼܢ ܒܐܵܣܝܵܘܟܼܘܿܢ ܠܕܪܵܫܵܐ ܬܲܫܥܝܼܬܵܘܟܼܘܿܢ ܕܬܲܢܬܲܢܬܵܐ ܘܣܲܚܒܸܪܘܼܢ ܪܹܐܙܵܢܵܐܝܼܬ ܥܲܡܲܝܗܝ ܕܚܵܙܝܼܬܘܿܢ ܐܸܢ ܐܲܚܬܘܿܢ ܝܼܬܘܿܢ ܚܫܝܼܚܹܐ ܩܵܐ ܚܘܼܪܙܵܐ.**
2. **ܐܲܚܬܘܿܢ ܒܲܠܟܵܐ ܗܵܘܝܼܬܘܿܢ ܚܫܝܼܚܹܐ ܩܵܐ ܚܘܼܪܙܵܐ ܐܝܼܢܵܐ ܠܹܐ ܝܬܘܿܢ ܡܵܨܝܵܢܹܐ ܕܩܲܒܠܝܼܬܘܿܢ ܚܕܵܐ ܨܲܚܨܵܝܬܵܐ ܕ CT ܒܣܸܪܦܵܐ ܟܘܼܦܵܐ ܗܵܕܝܼܵܐ ܩܵܐ ܣܲܒܵܒܹܐ ܐܵܣܝܵܝܹܐ ܐ݇ܚܹܪ݇ܢܹܐ. ܐܵܣܝܵܘܟܼܘܿܢ ܒܸܕ ܕܵܪܹܫܠܗܘܿܢ ܐܲܢܹܐ ܣܲܒܵܒܹܐ ܥܲܡܵܘܟܼܘܿܢ.**

## ܐܸܢ ܐܲܚܬܘܿܢ ܠܹܐ ܝܬܘܿܢ ܚܫܝܼܚܹܐ ܗܵܕܝܼܵܐ ܐܲܚܬܘܿܢ ܗܵܠܵܐ ܒܲܠܟܵܐ ܗܵܘܝܼܬܘܿܢ ܓܵܘ ܩܸܢܛܵܐ.

ܐܸܢ ܐܲܚܬܘܿܢ ܠܹܐ ܝܬܘܿܢ ܚܫܝܼܚܹܐ ܩܵܐ ܚܘܼܪܙܵܐ ܗܵܕܝܼܵܐ ܒܣܲܒܵܒ ܕܥܘܼܡܪܵܘܟܼܘܿܢ ܝܲܢ ܕܬܲܫܥܝܼܬܵܐ ܕܬܲܢܬܲܢܬܵܘܟܼܘܿܢ، ܒܲܠܟܵܐ ܕܗܵܘܝܼܬܘܿܢ ܚܫܝܼܚܹܐ ܒܕܲܥܬܝܼܕ. ܗܲܡܙܸܡܘܼܢ ܪܹܐܙܵܢܵܐܝܼܬ ܥܲܡ ܐܵܣܝܵܘܟܼܘܿܢ ܠܸܚܙܵܝܵܐ ܐܸܢ ܐܲܚܬܘܿܢ ܝܼܬܘܿܢ ܚܫܝܼܚܹܐ ܩܵܐ ܨܲܚܨܵܝܬܵܐ ܕܣܲܪܲܛܵܢܵܐ ܕܪܵܐܬܵܐ ܬܚܘܿܬ ܚܘܼܪܙܵܐ.

ܐܲܚܬܘܿܢ ܗܵܠܵܐ ܡܵܨܝܵܢܬܵܐ ܝܠܵܗܿ ܕܗܵܘܝܼܬܘܿܢ ܓܵܘ ܩܸܢܛܵܐ ܐܵܦ ܐܸܢ ܐܲܚܬܘܿܢ ܠܹܐ ܝܬܘܿܢ ܚܫܝܼܚܹܐ ܩܵܐ ܨܲܚܨܵܝܬܵܐ. ܐܸܢ ܒܲܣܡܵܐܠܵܘܟܼܘܿܢ ܗܲܡܙܸܡܘܼܢ ܥܲܡ ܐܵܣܝܵܘܟܼܘܿܢ ܒܘܼܬ ܩܸܢܛܹܐ ܘܒܘܼܬ ܣܢܵܕܬܵܐ ܠܬܲܪܲܟܬܵܐ ܕܬܲܢܬܲܢܬܵܐ.

## ܬܲܪܲܟܬܵܐ ܕܬܲܢܬܲܢܬܵܐ ܘܦܝܵܫܬܵܐ ܠܵܐ ܬܲܢܬܸܢܵܢܵܐ ܟܹܐ ܥܵܒܼܕܝܼ ܠܹܗ ܚܘܼܠܡܵܢܵܘܟܼܘܿܢ ܕܗܵܘܹܐ ܪܵܒܵܐ ܒܘܼܫ ܨܦܵܝܝܼ.

ܟܲܕ ܐܲܚܬܘܿܢ ܠܹܐ ܝܬܘܿܢ ܣܢܝܼܩܹܐ ܕܬܲܪܟܝܼܬܘܿܢ ܠܵܗܿ ܬܲܢܬܲܢܬܵܐ ܗܵܕܟ݂ܵܐ ܕܡܵܨܝܼܬܘܿܢ ܕܫܲܘܬܸܦܝܼܬܘܿܢ ܓܵܘ ܚܘܼܪܙܵܐ ܕܨܲܚܨܵܝܬܵܐ ܕܣܲܪܲܛܵܢܵܐ ܕܪܵܐܬܵܐ، ܦܲܓܼܪܵܘܟܼܘܿܢ ܒܸܕ ܫܲܪܹܐ ܒܸܪܓܼܵܫܵܐ ܒܘܼܫ ܨܦܵܝܝܼ ܪܵܒܵܐ ܒܓ̰ܲܠܕܘܼܬܵܐ ܡܼܢ ܒܵܬ݇ܪ ܕܬܲܪܟܝܼܬܘܿܢ ܠܵܗܿ ܬܲܢܬܲܢܬܵܐ. ܗܸܟ̰ ܠܹܐ ܝܠܵܗܿ ܕܸܪܵܢܓ ܩܵܐ ܬܲܪܲܟܬܵܐ. ܬܲܪܲܟܬܵܐ ܕܬܲܢܬܲܢܬܵܐ ܝܼܠܵܗܿ ܗܿܘ ܡܸܢܕܝܼ ܒܘܼܫ ܨܦܵܝܝܼ ܕܡܵܨܝܼܬܘܿܢ ܥܵܒܼܕܝܼܬܘܿܢ ܠܹܗ ܩܵܐ ܕܚܲܡܝܼܬܘܿܢ ܠܹܗ ܚܘܼܠܡܵܢܵܘܟܼܘܿܢ ܘܕܥܵܒܼܕܝܼܬܘܿܢ ܠܹܗ ܒܘܼܫ ܨܦܵܝܝܼ ܐܵܦ ܐܸܢ ܐܲܚܬܘܿܢ ܠܹܐ ܝܬܘܿܢ ܚܫܝܼܚܹܐ ܩܵܐ ܨܲܚܨܵܝܬܵܐ ܕܣܲܪܲܛܵܢܵܐ ܕܪܵܐܬܵܐ. ܬܟܼܵܠܬܵܐ ܥܲܠ ܢܝܼܟܘܿܬܝܼܢ ܝܼܠܵܗ̇ ܚܕܵܐ ܐܲܝܟܲܢܵܝܘܼܬܵܐ ܐܵܣܝܘܼܬܵܢܵܝܬܵܐ ܕܡܵܨܝܵܢܬܵܐ ܝܠܵܗܿ ܕܲܪܡܲܢܬܘܿܗܿ. ܫܲܘܦܵܐ ܕ (quit.org.au) [National Cessation Platform](https://www.quit.org.au/articles/national-cessation-platform-stakeholder-toolkit) ܘܬܘܼܠܚܵܡܵܐ **ܕ** MyQuitBuddy App
 (<https://www.quit.org.au/articles/national-cessation-platform-stakeholder-toolkit>)ܡܵܨܝܼ ܗܲܝܸܪܝܼ ܠܵܘܟܼܘܿܢ ܕܫܲܪܝܼܬܘܿܢ ܒܬܲܪܲܟܬܵܐ ܕܬܲܢܬܲܢܬܵܐ.

|  |  |
| --- | --- |
| ܪܸܡܙܵܐ ܕ QR ܩܵܐ ܡܵܘܕܥܵܢܘܼܬܵܐ ܒܘܼܫ ܙܵܘܕܵܐ ܒܘܼܬ ܚܘܼܪܙܵܐ ܐܲܬܪܵܝܵܐ ܩܵܐ ܨܲܚܨܵܝܬܵܐ ܕܣܲܪܲܛܵܢܵܐ ܕܪܵܐܬܵܐ ܩܵܐ ܡܵܘܕܥܵܢܘܼܬܵܐ ܒܘܼܫ ܙܵܘܕܵܐ ܒܘܼܬ ܚܘܼܪܙܵܐ ܐܲܬܪܵܝܵܐ ܕܨܲܚܨܵܝܬܵܐ ܕܣܲܪܲܛܵܢܵܐ ܕܪܵܐܬܵܐ: [www.health.gov.au/nlcsp](http://www.health.gov.au/nlcsp) | ܩܵܐ ܗܲܝܲܪܬܵܐ ܒܬܪܵܟܬܵܐ ܕܬܲܢܬܲܢܬܵܐ (ܓ̰ܝܼܓܼܪܹܐ): [www.quit.org.au](http://www.quit.org.au) |