



Australian Government

Department of Health, Disability and Ageing

现在有更多的资源和支持帮助您 **戒烟和戒电子烟**

现在是戒烟的最佳时机。

资料和帮助:



请咨询您的医生、药剂师或其他健康专业人士，
了解帮助您戒烟的可选方案。



拨打戒烟热线13 7848，获得专业咨询师的保密
建议和支持。



登陆 quit.org.au 以便获得更多信息、资料 and 获
得更多帮助的连接。



通过苹果应用商店或谷歌Play**下载免费的My**
QuitBuddy应用程序，获取戒烟技巧、转移对烟
瘾的注意力，并与其他正在戒烟的人交流。



health.gov.au/tobacco-control

Quitline
137848