

금연과 전자담배 끊기

를 도와드리고자

더 많은 지원이 제공됩니다

*지금이야말로 금연을 시작하기에 가장 좋은 시기입니다.*

**방법 및 지원 정보**:

**의사, 약사 또는 기타 의료 전문가와 상담**하여, 금연하는데 도움이 되는 다양한 방법을 알아보세요.

**13 7848번의 Quitline으로 전화**하여, 전문 상담사로부터 비공개 상담과 지원을 받으세요.

웹사이트 [**quit.org.au**](https://quit.org.au)**를 방문**하여, 금연 정보와 방법, 그리고 다양한 지원에 대한 링크들을 알아보세요.

애플 앱스토어나 구글 플레이에서 **무료** [**My QuitBuddy**](https://www.health.gov.au/resources/apps-and-tools/my-quitbuddy-app) **앱을 다운**받아, 금연 요령, 흡연 욕구 통제 방법을 알아보고, 금연을 시도하는 다른 사람들과 소통해 보세요.



[**health.gov.au/tobacco-control**](https://www.health.gov.au/topics/smoking-vaping-and-tobacco/tobacco-control?language=und)