



Australian Government

Department of Health, Disability and Ageing

NGÀY CÀNG CÓ NHIỀU HỖ TRỢ ĐỂ GIÚP QUÝ VỊ **BỎ HÚT THUỐC LÁ VÀ THUỐC ĐIỆN TỬ**

Và bây giờ là thời điểm tốt nhất giúp quý vị bỏ hút thuốc.

Để nhận công cụ và trợ giúp:



Hãy nói chuyện với bác sĩ, dược sĩ hoặc chuyên gia y tế về các biện pháp hiện có giúp quý vị bỏ thuốc.



Gọi đến đường dây hỗ trợ cai thuốc Quitline theo số 13 7848 để nhận được lời khuyên và hỗ trợ được bảo mật từ các chuyên gia tư vấn.



Truy cập trang web quit.org.au để tìm hiểu thông tin, công cụ và các liên kết đến nhiều lựa chọn hỗ trợ khác nhau.



Tải ứng dụng My QuitBuddy miễn phí qua Apple app store hoặc Google Play để nhận bí quyết cai thuốc, các cách đánh lạc hướng cơn thèm và kết nối với những người cũng đang trong hành trình bỏ thuốc.



health.gov.au/tobacco-control

Quitline
137848