

மின்-சுருட்டுகளும், புகைத்தலைக கைவிடுவதற்கு உதவி பெறும் இடமும்



மின் சுருட்டுகளைப் பாவித்தல் உடல்
ஆரோக்கியத்திற்குக் கேடானதாகும்.
இது பின்வருவனவற்றை விளைவிக்கும்:

இருமல், மற்றும் தொண்டை அரிப்பு

'நிக்கொடின்' செலுத்தப்படுவதால் அழுத்தம், மனநிலை மாற்றம்
மற்றும் கவலை.

புகையிலை நஞ்சுக்கு அடிமையாதல்

நுரையீரல் ஊறுபாடும் நோயும்.

பின்வருவனவற்றிலிருந்து
மின்-சுருட்டு பாவனையை
நிறுத்துவதற்கு நீங்கள்
உதவியைப் பெறலாம்:

உங்களது உள்ளூர் பொது
மருத்துவர் அல்லது சுகாதார
நிபுணர்

Quitline 13 7848

புகைபிடித்தல் அல்லது மின்சுருட்டு
புகைத்தலைக் கைவிடுவதற்கு
உதவுவதற்கான தகவல்கள், ஆதரவு
மற்றும் உற்சாகத்தை ஓர் இலவச,
அந்தரங்க தொலைபேசி சேவை
வழங்குகிறது. (பல்வேறு மொழிகள்
கிடைக்கும்).

iCanQuit
.com.au



புகைபிடித்தல் அல்லது மின்சுருட்டுப்
புகைத்தல் போன்றவற்றை
நிறுத்துவதற்கு உதவும் தகவல்கள்
மற்றும் உபகரணங்களை
வழங்குகிறது. புகைத்தலைக் கைவிட
முயற்சிக்கும் ஏனையோரிடமிருந்து
ஆதரவைப் பெறுதல்.

**Your
Room**



மின் சுருட்டு (e-cigarette) போன்ற
நிகொரின் (புகையிலை நஞ்சு)
பொருட்கள் அடங்கலாக மதுசாரம்
மற்றும் ஏனைய மருந்துகள் பற்றிய
தகவல்களையும், வளங்களையும்
வழங்குகிறது.



My QuitBuddy



உங்களின் அழுத்தமான விருப்பத்தைப்
போக்குவதற்கான உதவிக்குறிப்புகளை
இந்த இலவச செயலி வழங்குகிறது,
மேம்பாட்டைப் பின்தொடருகிறது
அத்துடன் புகைபிடித்தல், மின்சுருட்டு
புகைத்தல் போன்றவற்றால்
ஆரோக்கியத்திற்கு வரும் பாதிப்பு
பற்றிய உண்மைகளை வழங்குகிறது.

மொழி உதவி உங்களுக்குத்
தேவைப்பட்டால், மொழிபெயர்ப்பு
மற்றும் உரைபெயர்ப்பு சேவை
(TIS) இலவசமாகும்.

தொலைபேசி 131 450

பேசுவதற்கு உங்களுக்கு
வேண்டிய மொழியையும்,
உங்களுக்கு வேண்டிய
சேவையையும்
கேளுங்கள்.



Tamil | தமிழ்

மேற்கு சிட்னி உள்ளூர் சுகாதார மாவட்டம்
மக்கள் சுகாதார மையம்



سیگرت های الکترونیکی و از کجا برای ترک سیگرت کمک بگیرید



استفاده از سیگرت های الکترونیکی برای صحت
مضر است.

می تواند منجر به موارد ذیل شود:

سرفه و سوزش گلو

اضطراب، نوسانات خلقی و استرس ناشی از ترک نیکوتین

جراحت و امراض شش

اعتیاد به نیکوتین



iCanQuit
com.au

معلومات و ابزارهایی را برای کمک
به ترک سیگرت کشیدن یا سیگرت
الکترونیکی (vaping) ارائه می دهد.
از دیگرانی که سعی در ترک کردن
سیگرت دارند حمایت دریافت می کند.

Quitline 137848

یک سرویس تلفنی رایگان و محرمانه
که معلومات، حمایت و تشویق را برای
کمک به ترک سیگرت یا استعمال
سیگرت الکترونیکی ارائه می دهد.
(در چندین لسان موجود است).

شما می توانید برای
ترک استفاده از سیگرت
های الکترونیکی از مراکز
زیر حمایت دریافت کنید:

داکتر عمومی (GP) یا متخصص
صحنی محلی تان

اگر به کمک لسانی نیاز دارید،
خدمات ترجمه شفاهی و کتبی
(TIS) رایگان است.

تلفون 131 450



لسان مورد نیاز و خدماتی
که باید با آن صحبت کنید
را بخواهید.



My QuitBuddy

این برنامه رایگان نکاتی را برای غلبه
بر هوس سیگرت، ردیابی پیشرفت و
حقایقی در مورد تأثیر سیگرت کشیدن
و استعمال سیگرت بر صحت تان
ارائه می دهد.



**Your
Room**

معلومات و منابعی را در مورد الکل و
سایر مواد مخدر، از جمله محصولات
نیکوتینی مانند سیگرت های الکترونیکی
ارائه می دهد.

السجائر الإلكترونية وأين يمكن الحصول على المساعدة للإقلاع عن التدخين



استخدام السجائر الإلكترونية "Vape" ضار بالصحة.
يمكن أن يؤدي إلى:

السعال وتهيج الحلق

القلق المفرط وتقلب المزاج والتوتر الناتج عن انسحاب النيكوتين

إصابة الرئة والمرض

إدمان النيكوتين



iCanQuit
com.au

يوفر معلومات وأدوات للمساعدة
في الإقلاع عن التدخين أو التدخين
الإلكتروني vaping. احصل على
الدعم من الآخرين الذين يحاولون
الإقلاع عن التدخين.

Quitline 137848

خدمة هاتفية مجانية وسرية توفر
المعلومات والدعم والتشجيع
للمساعدة في الإقلاع عن التدخين
أو التدخين الإلكتروني vaping.
(تتوفر لغات متعددة).

يمكنك الحصول
على دعم للتوقف
عن استخدام السجائر
الإلكترونية "Vape" من:

الطبيب العام المحلي أو
اختصاصي الصحة

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة
لغوية، فإن خدمة الترجمة
التحريرية والشفهية (TIS)
مجانية.

الهاتف 131 450

اسأل عن اللغة التي
تحتاجها ومقدمي
الخدمة الذين تحتاج
إلى التحدث إليهم.



My QuitBuddy

يقدم هذا التطبيق المجاني نصائح للتغلب
على الرغبة الشديدة، ويتبع التقدم ويقدم
حقائق حول تأثير التدخين والتدخين
الإلكتروني vaping على الصحة.



**Your
Room**

يوفر معلومات وموارد حول الكحول
والمخدرات الأخرى، بما في ذلك
منتجات النيكوتين مثل السجائر
الإلكترونية "Vape".