

# تَذَوِّق طعم

## الإقلاع عن التدخين

لقد ساعد خط الإقلاع Quitline عشرات الآلاف من سكان واشنطن في الإقلاع عن التدخين والسجائر الإلكترونية وتناول منتجات التبغ الأخرى.



### خط الإقلاع QUITLINE في ولاية واشنطن

إذا لم تُوفِّق في محاولاتك السابقة للإقلاع، فلا تستسلم. في واقع الأمر، كلما زادت محاولاتك للإقلاع عن التدخين، زادت احتمالية إقلاعه عنه نهائيًا في محاولتك القادمة. ويمكنك مضاعفة فرص إقلاعه عن التدخين عند اتصالك بخط الإقلاع Quitline في ولاية واشنطن. ستحظى بمشاورات فردية مع أحد مدربي الإقلاع (Quit Coach®)، وبخطة إقلاع شخصية، وبالوصول على أدوية، وباستلام رسائل نصية لتشجيعك، وبمكالمات للمتابعة لإبقائك في المسار الصحيح، وستحظى كذلك بالمصادر المجانية والدعم الذي تحتاج إليه للإقلاع عن التدخين بلا رجعة.



### ابدأ الإقلاع عن التدخين اليوم!

تفضّل زيارة [Quitline.com](http://Quitline.com)  
أو الاتصال بالرقم  
1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

خط الإقلاع Quitline مدعوم  
بمترجمين فوريين

### خط الإقلاع QUITLINE في ولاية واشنطن

لطلب هذا المستند بتنسيق آخر، يُرجى الاتصال بالرقم 1-800-525-0127. للعملاء الصمّ أو ضعاف السمع، يُرجى الاتصال بالرقم 711 (Washington Relay) أو التواصل بالبريد الإلكتروني على العنوان [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov)

340-NonDOH July 2022 Arabic