

ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

Quitline ਨੇ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਦੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ, ਵੇਪਿੰਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ।



ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ QUITLINE



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਕਾਮ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨੋ।

ਦਰਅਸਲ, ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉੰਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿਓਗੇ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ Quitline ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਗਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। Quit Coach® ਨਾਲ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਸਲਾਹ, ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਯੋਜਨਾ, ਦਵਾਈ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟ੍ਰੈਕ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਾਲਾਂ ਦਰਮਿਆਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਛੱਡਣ ਵਾਸਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਮੁਫਤ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋਏਗੀ।

ਅੱਜ ਹੀ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ!

1-800-QUIT-NOW 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ
(1-800-784-8669) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

QUITLINE ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ



ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ QUITLINE

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਬੇਨਤੀ ਲਈ, 1-800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬੋਲੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਗਾਹਕ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 711 (Washington Relay) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ civil.rights@doh.wa.gov 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

340-NonDOH July 2022 Punjabi