

إبحث عن حريتك

إذا كان التدخين والسجائر الإلكترونية مكلفة،
فإن إقلاعك عنهما لن يكلفك شيئاً.

خط الإقلاع QUITLINE في ولاية واشنطن



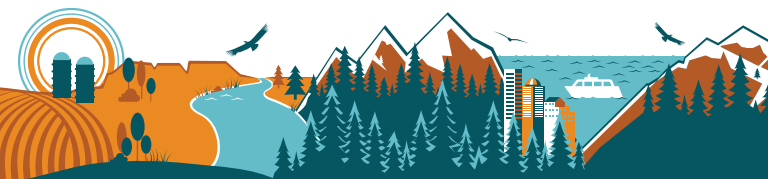
اتصل على

1-800-QUIT-NOW

1-800-784-8669

خط الإقلاع QUITLINE مدعوم بمتترجمين فوريين

اقلب هذه البطاقة لتعرف كيف يمكنك مضاعفة
فرصك في الإقلاع عن التدخين.



الإقلاع عن التدخين أسهل مع خط الإقلاع QUITLINE

يصعب الإقلاع عن التدخين أو السجائر الإلكترونية أو غير ذلك من الصور التجارية لاستخدام التبغ لأن النيكوتين في هذه المنتجات يسبب الإدمان إلى أبعد حد. ومع ذلك، كلما زادت محاولاتك للإقلاع عن التدخين، زادت احتمالية إقلاعه عنه نهائيًا في محاولتك القادمة.

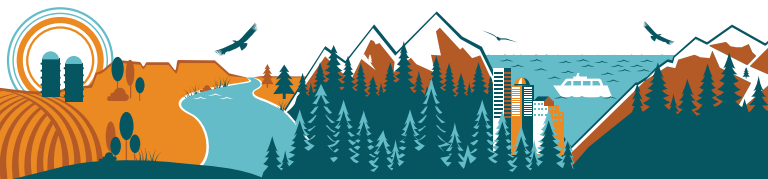
كيف يمكن لخط الإقلاع Quitline مساعدتي؟

يمكن لخط الإقلاع Quitline توفير مصادر مجانية لك للإقلاع عن التدخين، مثل أدوات الإقلاع، والأدوية، فضلاً عن مدرب إقلاع (Quit Coach) شخصي. يعمل مدربو الإقلاع (Quit Coaches) معك لإعداد خطة للإقلاع عن التدخين، ويقدمون دعمًا فرديًا عبر الهاتف، ويوضحون كيفية الخضوع للعلاج بديل النيكوتين (مثل لاصقات النيكوتين)، وتحديد موعد إجراء مكالمات المتابعة لمساعدتك في البقاء في المسار الصحيح. ويمكنك أيضًا التسجيل للحصول على الدعم عبر الرسائل النصية وعبر الإنترنت.

اتصل على 1-800-QUIT-NOW

(1-800-784-8669)

خط الإقلاع QUITLINE مدعوم بمتترجمين فوريين



لست مستعدًا بعد؟

لا بأس! خط الإقلاع Quitline متاح على مدار 24 ساعة يوميًا، طوال أيام الأسبوع، وسيكون جاهزًا لخدمتك وقتما تريد. وفي هذه الأثناء، يُرجى التأكد من اطلاعك على quitline.com.

QUITLINE.COM

لطلب هذا المستند بتنسيق آخر، يُرجى الاتصال بالرقم 1-800-525-0127. للعملاء الصمّ أو ضعاف السمع، يُرجى الاتصال بالرقم 117 (Washington Relay) أو التواصل بالبريد الإلكتروني على العنوان civil.rights@doh.wa.gov

Washington State Department of
Health

DOH 340-365 July 2022 Arabic