

ਆਪਣੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਲੱਭੋ
ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਮਹਿੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ,
ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ QUITLINE

ਆਪਣਾ ਪੈਸਾ ਬਚਾਓ।
ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ।

ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ
ਵਾਲੇ ਬਣੋ।

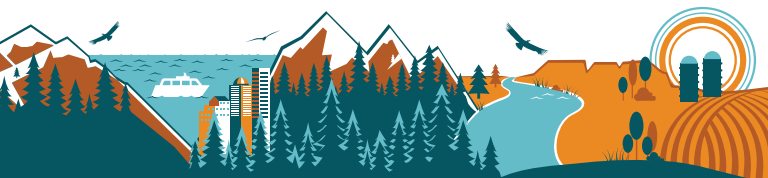
ਕਾਲ ਕਰੋ:

1-800-QUIT-NOW

1-800-784-8669

QUITLINE ਦੁਭਾਸ਼ੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ

ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀਆਂ
ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਦੁੱਗਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਪਲਟੋ।



Quitline

ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ

ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ, ਵੇਪਿੰਗ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਵਪਾਰਕ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟਿਨ ਬੇਹੱਦ ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉੰਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿਓਗੇ।

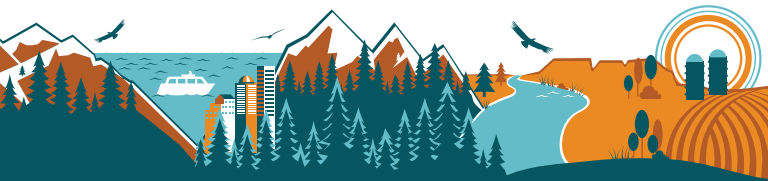
Quitline ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

Quitline ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਦੇ ਮੁਫਤ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਇਟ ਕਿਟ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਕੁਇਟ ਕੋਚ। ਕੁਇਟ ਕੋਚ ਕੁਇਟ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਫੋਨ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਿਮਾਇਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ, ਨਿਕੋਟਿਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਕੋਟਿਨ ਪੈਚ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਕ 'ਤੇ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਾਲਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਯਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਕ ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜਾਂ ਅਤੇ ਵੈੱਬ-ਆਧਾਰਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵੀ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਾਲ ਕਰੋ:
1-800-QUIT-NOW

(1-800-784-8669)

QUITLINE ਦੁਭਾਸ਼ੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ



ਅਜੇ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ?

ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ! Quitline 24 ਘੰਟੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਹ ਵੀ ਤਿਆਰ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ, quitline.com ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।

QUITLINE.COM



DOH 340-365 July 2022 Punjabi

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।