

بإمكانك الإقلاع.
نستطيع المساعدة.

”لقد احتفلت لتوي بمرور أربع سنوات بلا تدخين. إذا كنت تفكر في الإقلاع، فإن "Smokers' Helpline" (خط مساعدة المدخنين) هو سيبالك المضمون. سيكون ذلك أحد أفضل الاختيارات التي ستقوم بها من أجل نفسك. شكرًا لكم "Smokers' Helpline" على دعمكم لي – ولنا جميعًا!“

~ ليزا



هاتفياً*: 1-877-513-5333

يتم معاملة كل متصل بمودة واحترام. بمجرد اتصالك بمدرّب الإقلاع عن التدخين، فسوف...

- يعاونك في وضع خطة الإقلاع الشخصية
- يساعدك على التأقلم مع شعور الرغبة الملحة في التدخين وأعراض الانسحاب
- يزودك بمعلومات حول المصادر المتاحة في مجتمعك

* اطلب مترجمًا لأكثر من ١٠٠ لغة لكي تتمكن من التحدث باللغة التي تفضلها.

عبر الإنترنت*: SmokersHelpline.ca

يعج المجتمع الإلكتروني بأشخاص مثلك تمامًا، وهو متاح ٢٤ ساعة في اليوم، ٧ أيام في الأسبوع. بمجرد تسجيلك، سيمكنك...

- المشاركة بخبراتك والدردشة مع الآخرين على المنتديات الإلكترونية
- القيام بتمارين مفيدة ترتبط مباشرة بأهم المحطات في رحلتك للإقلاع عن التدخين
- الاستلھام بنجاحات غيرك من المقلعين عن التدخين

الرسائل النصية*: للتسجيل ارسل كلمة
'iQuit' على الرقم 123456

بمجرد اشتراكك، سيمكنك الحصول على...

- الدعم السريع من خلال الرسائل النصية بناء على تاريخ إقلاعتك
- دليل الكلمات الرئيسية التي بإمكانك إرسالها إلينا في الرسائل النصية عندما تكون بحاجة إلى الإلهام الإضافي

* هذه الخدمة متاحة للمقيمين في أونتاريو فقط. تكلفة الرسائل النصية على حسب مقدم الخدمة الخاص بك.

المصادر المجانية

كل محاولة للإقلاع عن التدخين هي فرصة للتعلم. لا تتخلي عن محاولة الإقلاع وابق على اتصال حتى لا يفوتك...

- الكتيبات المجانية للمساعدة الذاتية
- المسابقات التي يمكنك الاشتراك بها للإقلاع عن التدخين والفوز بالجوائز
- معرفة أين وكيف يمكنك الحصول على علاج استبدال النيكوتين (مثل: العلكة أو اللصقات)



اتصل بنا على مدار الأسبوع

من الإثنين إلى الخميس: ٨ صباحًا – ٩ مساءً بالمنطقة الزمنية الشرقية (ET)
أو ٧ صباحًا – ٨ مساءً بالمنطقة الزمنية الوسطى (CT)

الجمعة: ٨ صباحًا – ٦ مساءً بالمنطقة الزمنية الشرقية (ET)

أو ٧ صباحًا – ٥ مساءً بالمنطقة الزمنية الوسطى (CT)

السبت والأحد: ٩ صباحًا – ٥ مساءً بالمنطقة الزمنية الشرقية (ET)

أو ٨ صباحًا – ٤ مساءً بالمنطقة الزمنية الوسطى (CT)

لم يفت الأوان بعد
لكي
تقلع عن التدخين!

