

## 你能戒烟。 我们帮忙。

“我刚刚庆祝戒烟成功四周年。如果你考虑戒烟的话，联系戒烟热线吧。那是你一生中能够作出的最好选择。谢谢你，戒烟热线。谢谢你帮助我，帮助所有的戒烟人士。”

~Lisa

### 戒烟热线\*：1-877-513-5333

我们尊重所有的戒烟人士，致电我们可得到温暖而贴心的服务。我们会为你指定一位戒烟顾问，他会：

- 帮助你建立量身定做的戒烟计划
- 帮助你战胜戒烟导致的烟瘾症状
- 告诉你社区中有哪些帮助戒烟的资源可以利用

\*你可以找到超过100种语言的翻译，这样你可以使用最亲切的语言完成戒烟过程。

### 在线注册\*：SmokersHelpline.ca

上这个网站的人都是跟你志同道合的戒烟人士。网站每天24小时，每周7天，一直开启。成功注册之后，你可以：

- 与其他人分享你的经历，并通过网站论坛与他们交流
- 通过一些练习来建立良好的习惯，有助完成你戒烟之旅的每个里程碑
- 从其他戒烟人士的成功经验中获得启发

### 电话短信\*：向电话号码 123456 发送短信 'iQuit'

成功注册后，你可以：

- 根据你的戒烟的进度，随时随地得到支持和鼓励的短信
- 回复特定的关键词去获得更多激励你戒烟的正能量信息

\*本服务只适用于安大略省居民。你的手机服务商可能会根据短讯流量收取费用。

### 免费资源

每一次戒烟都是一次学习的机会，戒烟这种事情贵在坚持。让我们保持联系，这样你就不会错过：

- 免费的戒烟自助小册子
- 戒烟比赛的机会，成功戒烟还可以获得奖品
- 有关尼古丁替代品的信息，如何获得以及从哪里获得。（例如含有尼古丁的口香糖和胶贴）

# 戒烟 永远不晚！



### 戒烟热线每周7天开启

星期一到星期四：上午8时 - 晚上9时 东岸时间 (上午7时 - 晚上8时 中部时间)  
星期五：上午8时 - 晚上6时 东岸时间 (上午7时 - 下午5时 中部时间)  
周末：上午9时 - 下午5时 东岸时间 (上午8时 - 下午4时 中部时间)