



ہماری مفت خدمات کا جائزہ لیں اور
تمباکو نوشی سے ہمیشہ کے لئے چھٹکارا
پانے کی طاقت حاصل کریں۔

آپ تمباکو نوشی ترک کر سکتے ہیں۔
ہم مدد کر سکتے ہیں۔

”میں نے حال ہی میں تمباکو نوشی سے چھٹکارا پانے کے چار سالوں کا جشن منایا۔ اگر آپ تمباکو نوشی ترک کرنے کے بارے میں سوچ رہے ہیں، تو سموگرز ہیلپ لائن (Smokers' Helpline) ہی ایک راستہ ہے۔ یہ آپ کا اپنے لئے کرنے والا ایک بہترین انتخاب ہو گا۔ میری مدد کے لئے – اور ہم سب کی مدد کے لئے، سموگرز ہیلپ لائن (Smokers' Helpline) کا شکریہ! “

~ لیزا



فون*: 1-877-513-5333

ہر کال کرنے والے شخص سے گرم جوشی اور عزت سے پیش آیا جاتا ہے۔ ایک دفعہ آپ تمباکو نوشی ترک کرنے والے کوچ (Quit Coach) سے رابطہ قائم کریں گے تو وہ.....

- ایک ذاتی ترک کرنے والا منصوبہ (personalized quit plan) بنانے میں آپ کی مدد کریں گے۔
- تمباکو نوشی کی طلب اور اسے ترک کرنے کی علامات سے نمٹنے میں آپ کی مدد کریں گے۔
- آپ کی کمیونٹی میں موجود وسائل کے بارے میں معلومات فراہم کریں گے۔

* سو سے زیادہ زبانوں میں سے ایک میں مترجم کی گزارش کریں تاکہ آپ اس زبان میں بات کریں جس میں آپ کی ترقی ہو۔

آن لائن*: SmokersHelpline.ca

آن لائن کمیونٹی آپ کی طرح کے لوگوں سے بھری ہوئی ہے اور دن کے 24 گھنٹے، ہفتے کے 7 دن کھلی ہے۔ ایک دفعہ آپ رجسٹر ہو جائیں تو آپ:

- اپنے تجربات بانٹ سکتے ہیں اور آن لائن فورم میں موجود اور لوگوں سے چیٹ (chat) کر سکتے ہیں۔
- ان مددگار ورزشوں پر کام کر سکتے ہیں جو آپ کے تمباکو نوشی ترک کر دینے کے سفر کے سنگ میل سے جڑی ہوئی ہیں۔
- باقی تمباکو نوشی ترک کرنے والوں کی کامیابیوں سے حوصلہ افزائی حاصل کر سکتے ہیں۔



ٹیکسٹ*: رجسٹر کرنے کے لئے

123456 کے نمبر پر 'iQuit'
ٹیکسٹ کیجیے

جیسے ہی آپ اندراج کریں گے تو آپ توقع کر سکتے ہیں کہ:

- آپ کی تمباکو نوشی ترک کر دینے کی تاریخ کی بنیاد پر مسلسل مدد دینے کے لئے آپ کو ٹیکسٹ موصول ہوں گے۔
- جب بھی آپ کو اضافی حوصلہ افزائی کی ضرورت ہو تو اس کے لئے ایک خاص الفاظ کا مجموعہ جو آپ ہمیں ٹیکسٹ کر سکتے ہیں۔

* صرف انٹاریو کے رہائشیوں کے لئے۔
ہو سکتا ہے کہ آپ کو سہولت فراہم کرنے والوں کی طرف سے ٹیکسٹ میسجنگ (text messaging) کے ریٹ لاگو ہوں۔

مفت وسائل

تمباکو نوشی ترک کرنے کی ہر کوشش سیکھنے کا ایک موقع ہے۔ تمباکو نوشی کو ترک کرنے کو نہ ترک کریں، رابطے میں رہیں تاکہ آپ ان میں سے کسی چیز سے محروم نہ رہیں۔

- اپنی مدد آپ کے مفت کتابچے
- وہ مقابلے جن میں آپ تمباکو نوشی ترک کرنے کے لئے حصہ لے سکتے ہیں اور انعامات جیت سکتے ہیں
- یہ جاننا کہ آپ کہاں اور کیسے نکوٹین کی متبادل تھراپی (nicotine replacement therapy) لے سکتے ہیں (جیسے کہ گم (gum) یا پیچ (patch))

تمباکو نوشی ترک کرنے

کے لئے کبھی دیر
نہیں ہوتی!



ہمیں ہفتے میں 7 دن کال کریں

پیر سے جمعرات: صبح 8 بجے – رات 9 بجے مشرقی وقت
(صبح 7 بجے – رات 8 بجے سنٹرل وقت)
جمعہ: صبح 8 بجے – رات 6 بجے مشرقی وقت
(صبح 7 بجے – شام 5 بجے سنٹرل وقت)
ہفتہ اور اتوار: صبح 9 بجے – شام 5 بجے مشرقی وقت
(صبح 8 بجے – شام 4 بجے سنٹرل وقت)