

ترک کیدون سگریت فایدای غدر زیاد دیره.



Quitline 13 7848

Quitline د شماره 13 7848
یک خط کمکی مفت استه
که می تنید بلده کمک د ترک
کیدون سگریت درشی زنگ
ده اید.

اگه می خوابید قد اگو کس
د زیبون خودون خو توره
بوگید بلده Quitline د شماره
13 7848 زنگ زیده درخواست
یک ترجمان کنید.

بلده Quitline می تنید از روز
دوشبه تا جمعه بین ساعتی
8 صبح تا 8 شاو زنگ ده اید.

فایدای ترک کیدون سگریت چیز استه؟



می تنید پیسه خوره
زیادتر پس انداز کنید



می تنید خوبتر تنفس کیده و
احساس خوبتر دیشته شید



مزه غذا خوبتر موشه

چی چیزی می تینه شیموره
کمک کنه؟



د Quitline به شماره
13 7848 زنگ زیده قد
یک مشاور یا قد یک داکتر
توره بوگید

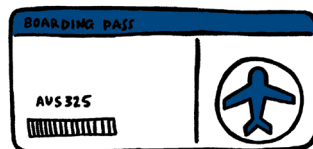
قد پیسه که پس انداز مونید
چیز کار کیده می تنید؟



روز اول =



هفته اول =



ماه اول =



قد ماشین حساب Quitline
حساب کید که چی قدر ازی
خاطر پس انداز کیدید

بدن شیم باد از ترک کیدون
سگریت چی رقم خود خوره
ترمیم مونه.



روز اول
ضربان قلب شیم پس د
حالت نورمال خومه یه



هفته اول
حس بوی و مزه شیم
قوی تر موشه



ماه اول
سیستم ایمنی بدن
شیم قوی تر موشه

یک برنامه قد یک کارمند
صحی ایجاد کید. فامیلا و
دوستای خوره خبر کید.