

Feydeyên terikandina cixarê çi ne?



Hûn dikarin pereyê zêdetir hebin



Hûn dikarin çêtir nefesê bistînin û çêtir hîs bikin

Xwarin xweştir dibe



Quitline 13 7848

Quitline 13 7848 hêleke alîkariyê ya bêpere ye ku hûn dikarin jê re telefon bikin, ji bo piştgirîya devberdayina ji cixareyê.

Heger hûn dixwazin bi yekî re bi zimanê xwe biaxivin, telefonî Quitline bikin bi hejmara 13 7848 û wergêr bixwazin.

Hûn dikarin ji Duşemê heta Înê di navbera 8 sibehê heta 8 êvarê de bi Quitline re telefon bikin.

© Welayeta Rojavayî Australya 2023,
bi destûr ji nû ve hatî bikar anîn.



Gelek tişt hene ku hûn dikarin bi devberdayina ji cixarê bi dest bînin.



Quitline 13 7848



**Çawa laşê we piştî
devberdayina ji cixarê
xwe tamîr dike.**

1 roj
Rêjeya lêdana
dîlê we vedigere
rewşa normal



1 hefte
Bêhn û çêj
xurtir dibin



1 meh
Pergala parastinê
ya laşê we
bihêztir e



**Hûn dikarin bi pereyên
ku hûn paşkeft dikin
çî bikin?**

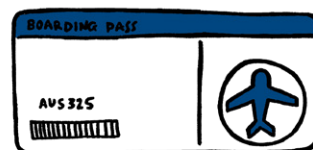
1 roj =



1 hefte =



1 meh =



**Hesab bikin ka hûn çiqas
dikarin li ser hesabkera
lêçûnê ya Quitline
paşkeft bikin**



**Çî dikare alîkariya te
bike?**



**Bi şêwirmendekî re
bi telefonê Quitline
13 7848 biaxifin an bi
doktorekî re bipeyivin**

**Berhemên terapiya
guhertina nîkotînê
yên wekî paç an
dermanên din**



**Bi xebatkareke tenduristiye
re planek çêbikin. Malbat û
hevalên xwe agahdar bikin.**