

تفكر في الإقلاع عن التدخين؟

ط نيو هامشير الساخن
يمكن أن يساعدك على وقف التدخين



مجاني و
سري



أي شخص في
نيو هامبشاير
يمكن استخدام خط
الساخن للمساعدة على
الإقلاع عن التدخين، أو البقاء مقلعا عن التدخين أو
لمجرد الحصول على معلومات.



اتصل: 1-800-784-8669

زرنا: www.TryToStopNH.org


New Hampshire
Tobacco Helpline
Try to Stop. We Can Help.

1-800-784-8669 www.TryToStopNH.org

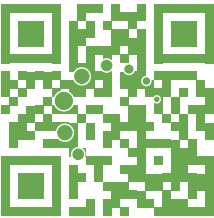
ماذا يحدث عندما تتصل؟

- سيوفر أحد الموظفين مواد الإقلاع عن التدخين مجاناً
- يمكنك التسجيل للحصول على الاستشارة الهاتفية الخاصة دون أي تكلفة
- يمكنك اختيار الخدمات التي تريد في الأوقات التي هي الأفضل بالنسبة لك
- إذا كانت المكالمات بعد ساعات العمل، قد يتم تحويلك إلى جهاز الرد على المكالمات. اترك اسمك ورقمك وأفضل وقت للاتصال بك. سوف يتم الاتصال بك في غضون 1-2 أيام

ماذا يحدث عند زيارة موقعنا على الانترنت:

www.TryToStopNH.org?

- يمكنك التسجيل مع نموذج سهل للحصول على الاستشارة الهاتفية الخاصة
- يمكنك أن تجد طرق للإقلاع بنفسك
- يمكنك الاشتراك في نصائح الإقلاع عن التدخين عبر البريد الإلكتروني أو رسالة إس إم إس
- يمكنك التواصل مع أشخاص آخرين يحاولون الإقلاع عن التدخين.



خيارات الاتصال الأخرى

- خط المساعدة للغة الإسبانية
1-800-833-5256
- TTY/TTD خط المساعدة
1-800-833-1477
- نصائح الإقلاع عن التدخين المسجلة
يوميًا:
1-800-943-8284