



# सुर्तिसेवन गर्ने बानी त्याग्ने विचार गर्दै हुनुहुन्छ ?

न्यु ह्याम्सर सुर्तिसेवनसम्बन्धी  
हेल्पलाइनले तपाईंको सुर्तिसेवन  
गर्ने बानी छुटाउन मद्दत  
गर्न सक्छ ।



निःशुल्क तथा  
गोप्य

न्यु ह्याम्सरमा बस्ने जोकीहीले  
सुर्तिसेवन गर्ने बानी त्याग्ने,  
बानी लाग्ने नदिने वा मात्र  
जानकारी पाउनका लागि  
हेल्पलाइनको प्रयोग गर्न सक्छ ।



फोन: १-८००-QUIT-NOW / १-८००-७८४-८६६९  
वेबसाइट: [WWW.TRYTOSTOPNH.ORG](http://WWW.TRYTOSTOPNH.ORG)



१-८००-784-8669

[WWW.TRYTOSTOPNH.ORG](http://WWW.TRYTOSTOPNH.ORG)

## तपाईंले फोन गर्नुभयो भने के हुन्छ ?

- फोन नराखी अपरेटरलाई कुर्नुहोस् र अनुवादका लागि सहायता माग्नुहोस् ।
- एक सहायक कर्मचारीले सुर्तिसेवन त्याग््न सहायता गर्ने सहायक सामग्री निःशुल्क प्रदान गर्नुहुनेछ ।
- तपाईं निजी टेलिफोन प्रयोग गर्दै निःशुल्क परामर्श लिन दर्ता हुन सक्नुहुन्छ ।
- तपाईंलाई एकदम सही लागेका समयमा आफूले चाहेका त्यस्ता सेवाहरू छान्न सक्नुहुन्छ ।
- यदि तपाईंले तोकिएको समयभन्दा पछि सम्पर्क गर्नुभयो भने 'एन्सरिङ मसिन' को आवाज आउन सक्छ । तपाईंले आफ्नो नाम, फोन नम्बर र तपाईंसँग कुरा गर्न मिल्ने ठिक समय छाड्नुहोस् । १-२ दिनभित्र तपाईंलाई कसैले सम्पर्क गर्नुहुनेछ ।

## तपाईंले हाम्रो वेबसाइट [WWW.TRYTOSTOPNH.ORG](http://WWW.TRYTOSTOPNH.ORG)

## हेर्नुभयो भने भने के हुन्छ ?

- तपाईं सबभन्दा सजिलो तरिकाले निजी टेलिफोन प्रयोग गर्दै निःशुल्क परामर्श लिन दर्ता हुन सक्नुहुन्छ ।
- सुर्तिसेवन छाड्ने आफ्ना तरिकाहरू फेला पार्न सक्नुहुन्छ ।
- सुर्तिसेवन छाड्ने सुझावहरू पाउन इमेल वा टेक्स्टका लागि तपाईं दर्ता हुन सक्नुहुन्छ ।
- सुर्ति छाडिरहेका अरु व्यक्तिहरूसँग सम्पर्कमा आउन सक्नुहुन्छ ।

## सम्पर्कका अन्य विकल्पहरू

- स्पेनिश हेल्पलाइन:  
१-८००-८३३-५२५६
- टिटिवाई/टिटिडी हेल्पलाइन:  
१-८००-८३३-१४७७



डिपार्टमेन्ट अफ हेल्थ एन्ड ह्युमन सर्भिसेस

डिभिजन अफ पब्लिक हेल्थ सर्भिसेस

सुर्तिजन्य वस्तुको प्रयोगको रोकथाम तथा नियन्त्रण कार्यक्रम