

مساعدة مجانية للإقلاع عن التدخين

هل تفكر بالإقلاع عن التدخين؟
دعنا نساعدك.



الإقلاع عن التدخين هو عملية. بالنسبة لبعض
الناس، قد يستغرق الأمر العديد من المحاولات
للإقلاع عن التدخين. يمكن أن يجعل
Maine QuitLink الإقلاع سهلاً وللاًبد.

MAINE
QUITLINK
1-800-QUIT-NOW

لمن هذه الخدمة؟

- أي شخص يفكر في الإقلاع عن التدخين أو التدخين الإلكتروني أو أي استخدام آخر للتبغ.
- الأشخاص الذين يرغبون في مساعدة صديق أو فرد من العائلة على الإقلاع عن التدخين.

ماذا يحدث عندما أتواصل مع البرنامج؟

- سنطرح أسئلة لمعرفة نوع المساعدة التي تحتاجها.
- سنعمل معك بناءً على أي مرحلة أنت وصلت إليها في عملية الإقلاع.
- سنضع خطة لك فقط ونساعدك على التعامل مع رغباتك بالتدخين.
- سنقدم أدوية الإقلاع عن التدخين المجانية (بما في ذلك لصقات النيكوتين أو العلكة) للمقيمين.

لماذا يجب أن أتواصل مع البرنامج؟

- التسجيل سهل ويمكنك إكماله عن طريق الهاتف أو عبر الإنترنت.
- يمكنك اختيار البرنامج المناسب لك - بما في ذلك التدريب عبر الهاتف، أو التدريب عبر الويب، أو الخدمات الفردية.
- نحن نقدم رسائل إيجابية، وداعمة، ونريدك أن تنجح. لن نضغط عليك أو نوثر عليك.
- يمكنك زيادة فرصك في النجاح. وهو مجاني، وسري ويعمل بشكل أفضل ويضاعف فرص إقلاصك بمفردك عن التدخين ضعفين أو ثلاثة أضعاف.

يمكنك القيام بها.

MAINE
QUITLINK.com
1-800-QUIT-NOW



الإشارات إلى التبغ في هذه الوثيقة يقصد بها استخدام التبغ التجاري، وليس التبغ المقدس والتقليدي الذي تستخدمه مجتمعات الأمريكيين الأصليين.