

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਦੀ
ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਛੱਡੀ
ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ



ਮਦਦ ਲਵੋ



quitnow.ca

ਮੁਫਤ, ਸਵੈ-ਸੇਧ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਮਿਊਨਟੀ, ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ।



1.877.455.2233

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੋਚ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਸਾਡੀ ਮੁਫਤ, ਦੋਸਤਾਨਾ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਲ ਖੁਲੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।



ਟੈਕਸਟ 'ਤੇ ਮਦਦ

ਕਿਊਟਨਾਊ ਨੂੰ 654321 'ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਕਿਤੇ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਨੇਹੇ ਲਵੋ।

ਸੋਸ਼ਲ ਹੋਵੋ



facebook.com/quitnowbc

ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਹੇ ਅਤੇ ਬਲਵਾਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਜੋ ਆਦਤ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਿਹਤ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਦੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਛੱਡੀ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

“ ਇਹ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਸੀ,
ਅਤੇ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ
ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਅਤੇ
ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਈ। ਪਰ
ਇਸ ਵਾਰੀ ਮੈਂ
ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਈ ਹਾਂ।
ਹੁਣ ਕਦੇ ਵੀ
ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਹੀਂ।”

ਡਾਅਨ ਬੋਗਲ,
ਸਾਬਕਾ ਸਮੋਕਰ ਪੁੱਤਰ ਟੀ ਨਾਲ



ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਰਹੋ

**TOBACCO
FREE
TUESDAYS**

tobaccofreetuesdays.com

24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਛੱਡੋ ਅਤੇ
ਵਧੀਆ ਇਨਾਮ ਜਿੱਤੋ! ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਦੇ
ਪਹਿਲੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਇੰਟਰ ਕਰੋ!

quitnow **ca**
THE  LUNG ASSOCIATION™
British Columbia

ਫੰਡ ਦੇਣ ਵਾਲੇ



Healthy
FamiliesBC 

[Punjabi]