

Smoking tobacco and using shisha can cause serious health problems.

Smoke from cigarettes and shisha are harmful to you and others when breathed in. This includes pregnant people, babies, children and young people.

QuitTM



Scan the QR code
to get help in your
language.

Quitting has many benefits

- Your lungs get healthier
- You are less likely to get heart disease, cancer, or have a stroke
- Your family and loved ones are protected
- You save money

Getting help to quit:

1. Contact Quitline on 13 7848. Quitline is a free telephone counselling service that can help people quit shisha, smoking, or vaping. Quitline can support people who speak languages other than English.
2. Talk with your trusted health professional, such as a doctor or community nurse.
3. Visit quit.org.au/Arabic

Quit™



امسح رمز الاستجابة
السريعة للحصول على
مساعدة بلغتك.

يمكن أن يسبب تدخين التبغ واستخدام الشيشة مشاكل صحية خطيرة.

يُعد دخان السجائر والشيشة ضارًا لك وللآخرين عند استنشاقه. وهذا
يشمل الحوامل والرضع والأطفال والشباب.

الحصول على مساعدة للإقلاع عن التدخين:

1. اتصل بـ Quitline على الرقم 13 7848. Quitline هي خدمة
استشارية هاتفية مجانية يمكن أن تساعد الأشخاص على الإقلاع عن
الشيشة أو التدخين أو التدخين الإلكتروني. يمكن لـ Quitline دعم
الأشخاص الذين يتحدثون لغات أخرى غير الإنجليزية.
2. تحدث مع اختصاصي الصحة الموثوق به، مثل الطبيب أو الممرضة
المجتمعية.
3. تفضل بزيارة quit.org.au/Arabic

للإقلاع عن التدخين فوائد عديدة

- تتحسن صحة الرئتين
- تكون أقل عرضة للإصابة بأمراض
القلب أو السرطان أو السكتة
الدماغية
- توفر الحماية لعائلتك وأحبائك
- توفر المال