

# آپ نکوٹین کی لت کو چھوڑ سکتے ہیں

بات کریں۔

تعاون حاصل کریں

ادویات حاصل کریں

## آئیے مدد کریں۔

20 سال سے زیادہ عرصے سے، نیو یارک اسٹیٹ سگریٹ نوشی کرنے والوں کی کوئٹ لائن نے نیو یارک کے رہائشیوں کی تمباکو چھوڑنے میں مدد کی ہے۔ آج، ہم ون آن ون، مرضی مطابق فون، آن لائن اور ٹیکسٹ سپورٹ کے ساتھ ساتھ پیچ اور مزید بہت کچھ کی مفت فراہمی کی پیشکش کر کے نیویارک کے باشندوں کو سگریٹ نوشی اور ویننگ چھوڑنے میں مدد کرتے ہیں!

آپ نے کبھی بھی مجھ سے امید نہیں باری اور آخر کار میں اسے چھوڑنے میں کامیاب ہو گیا ہوں!  
(کوئٹ لائن کالر)

## شروع کریں

سگریٹ نوشی، ویننگ، یا دوسری شکلوں میں تمباکو کے استعمال کو چھوڑنے کے بارے میں سوچ رہے ہو؟

1-866-697-8487 پر کال کریں۔

[nysmokefree.com/ur](http://nysmokefree.com/ur) پر جائیں۔

یا اسے اسکین کریں

بیمہ نہیں ہے؟ پر جا کر نیویارک اسٹیٹ آف ہیلتھ چیک کریں - [nystateof-health.ny.gov](http://nystateof-health.ny.gov)  
روز ویل پارک کامپری ہیلتھ سینٹر بفیلو میں واقع کوئٹ کانن نیویارک اسٹیٹ اسموکرز کے لیے روزویل پارک سیشن سروسز کے ذریعے تیار کردہ،

NY 1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487) [nysmokefree.com](http://nysmokefree.com)

بہرا پن، سننے اور بولنے میں مشکل والے افراد: این وائے ریلے سروس کو 1-1-7 پر کال کریں (TTY کی آواز)، آپریٹر کو کوئٹ لائن کا نمبر دیں۔