



NJ تمباکو ترک کرنے کے اختیارات

T O B A C C O F R E E F O R A H E A L T H Y N J

QUIT CENTERS



نیو جرسی کے رہائشیوں کو ریاست بھر میں 11 عدد Quit Centers تک رسائی حاصل ہے۔ ہر Quit Center تمباکو کی تمام مصنوعات کے استعمال کو روکنے یا کم کرنے کے لیے انفرادی اور گروپی مشاورت، وسائل اور مدد فراہم کرتا ہے۔

تمام خدمات فی الحال ورچوئل ہیں!



Quit Center کے اندراج شدہ کلائنٹس اپنے علاج کے پلان کے جزء کے طور پر **مفت NRT** کے لیے اہل ہو سکتے ہیں۔

QR کوڈ اسکین کریں یا اپنے ترک کرنے کے اختیارات کے بارے میں مزید جاننے کے لیے tobaccofree.nj.com ملاحظہ کریں!

HELPING FAMILIES
LIVE TOBACCO-FREE



8 سال اور اس سے کم عمر کے بچوں والے خاندانوں کے لیے مفت انفرادی تمباکو نوشی ترک کرنے کے سیشنز مزید جاننے کے لیے momsquit.com ملاحظہ کریں!

Quit4Kids

Moms Quit Connection کے ذریعے، حاملہ خواتین اور ان کے ساتھیوں؛ والدین، خاندان کے اراکین اور 8 سال سے کم عمر بچوں کی دیکھ بھال کرنے والے افراد کے لیے ریاست بھر میں ٹیکسٹنگ پروگرام دستیاب ہے۔



QUITFORKIDS لکھ کر 53016 پر ٹیکسٹ کریں۔

NEW JERSEY
QUITLINE
I-866-NJ-STOPS

"اندراج کے لیے ویب" کا اختیار استعمال کرنے کے لیے njquitline.org پر جائیں

کوٹ کوچ سے بات کرنے کے لیے NJ Quitline کو (1-866-657-8677) پر کال کریں۔

Quit Coach کے اوقات کار

پیر-جمعہ صبح 8 بجے سے شام 9 بجے
ہفتہ صبح 8 بجے سے شام 7 بجے
اتوار صبح 9 بجے سے شام 5 بجے

اہل کال کرنے والوں کے لیے مفت پیچیز

انگریزی/ہسپانوی میں فوری طور پر دستیاب ہے۔ دیگر زبانیں بذریعہ اپائنٹمنٹ



T O B A C C O F R E E F O R A H E A L T H Y N J

QUIT CENTERS

609-804-QUIT (7848) Quitcenter@atlprev.org	اٹلانٹک پریوینشن ریسورسز کوئٹ سینٹر	اٹلانٹک کاؤنٹی
609-522-5960 QuitCenter@CapeAssist.org	کیپ اسسٹ میں کیپ مے کاؤنٹی کوئٹ سینٹر	کیپ مے کاؤنٹی
856-641-8633 QuitCenter@ihn.org	انسپیرا کوئٹ سینٹر	کمبرلینڈ/ سالیم کاؤنٹی
833-795- QUIT (7848) Quitcenter@rwjbh.org	RWJBH انسٹی ٹیوٹ فار پریوینشن اینڈ ریکوری کوئٹ سینٹر	ایسیکس کاؤنٹی
551-996-1632 Quitcenter@hmhn.org	ہیکنسیک میریڈین ہیلتھ کوئٹ سینٹر	ہڈسن کاؤنٹی
833-795- QUIT (7848) Quitcenter@rwjbh.org	RWJBH انسٹی ٹیوٹ فار پریوینشن اینڈ ریکوری کوئٹ سینٹر	مرسر کاؤنٹی
833-795- QUIT (7848) Quitcenter@rwjbh.org	RWJBH انسٹی ٹیوٹ فار پریوینشن اینڈ ریکوری کوئٹ سینٹر	مڈل سیکس کاؤنٹی
833-795- QUIT (7848) Quitcenter@rwjbh.org	RWJBH انسٹی ٹیوٹ فار پریوینشن اینڈ ریکوری کوئٹ سینٹر	مونماوتھ کاؤنٹی
833-795- QUIT (7848) Quitcenter@rwjbh.org	RWJBH انسٹی ٹیوٹ فار پریوینشن اینڈ ریکوری کوئٹ سینٹر	اوشین کاؤنٹی
551-996-1632 Quitcenter@hmhn.org	ہیکنسیک میریڈین ہیلتھ کوئٹ سینٹر	پاسیک کاؤنٹی
833-795- QUIT (7848)s Quitcenter@rwjbh.org	RWJBH انسٹی ٹیوٹ فار پریوینشن اینڈ ریکوری کوئٹ سینٹر	یونین کاؤنٹی