

Tips to quit smoking

1. Set a date to quit smoking.
2. Discard all cigarettes, ashtrays and lighters.
3. Stay away from smoking situations/environments.
4. Seek professional help.



Other service

- ◆ **Quit Ambassador training**
Families, Friends, Quitters are welcome to join!!

Satellite clinics providing services

Jordan

13/F, Sino Cheer Plaza, No. 23 Jordan Road, Kowloon

Kwun Tong

Unit 26-33, G/F, Kui On House, Wo Lok Estate, Kwun Tong, Kowloon

Lam Tin

Unit 203, Kwong Tin Shopping Centre, Kwong Tin, Kowloon

Tai Po

19, G/F, Kwong Yan House, Kwong Fuk Estate, Tai Po, New Territories

Supporting Organisation:



Our Core Services

- ◆ Promote smoking cessation
- ◆ Prevent harms from smoking
- ◆ Treat nicotine addiction

What the tobacco industries are not telling you...

7,000

Harmful toxic substances and chemicals.

Over 69

of them are cancer causing agents.

Harmful effects of smoking

- Smoking causes many types of cancers such as, cancer of the mouth, lungs, stomach, liver and cervix.

Would you endanger a child?

- Second-hand smoke is as hazardous as active smoking!

基督教聯合那打素社康服務
社康 UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

Smoking Cessation Programme for Ethnic Minorities and New Immigrants



QUIT SMOKING

BEFORE IT'S TOO LATE
3156 9012/ 3156 9015

Contact us:

Jockey Club Tin Shui Wai Community Health Centre
Unit 103, 1st Floor, Tin Ching Amenity and
Community Building, Tin Ching Estate,
Tin Shui Wai, New Territories

Services are also provided territory-wide

**All services are provided
for FREE**

धूम्रपान छोड़ने के सुझाव

1. धूम्रपान छोड़ने के लिए एक दिन तय करें।
2. सभी सिगरेट, एशट्रे और लाइटर नष्ट कर दें।
3. धूम्रपान वाली परिस्थिति और वातावरण से दूर रहें।
4. पेशेवरीय मदद प्राप्त करें।



अन्य सेवाएँ

- ◆ धूम्रपान छोड़ने के सहायक बनने के लिए प्रशिक्षण परिवार, मित्र, पूर्व धूम्रपान करने वालों को शामिल होने का स्वागत है !!

सेवाएँ प्रदान करने वाले अन्य उपग्रह चिकित्सालय

Jordan

13/F, Sino Cheer Plaza, No. 23 Jordan Road, Kowloon

Kwun Tong

Unit 26-33, G/F, Kui On House, Wo Lok Estate, Kwun Tong, Kowloon

Lam Tin

Unit 203, Kwong Tin Shopping Centre, Kwong Tin, Kowloon

Tai Po

19, G/F, Kwong Yan House, Kwong Fuk Estate, Tai Po, New Territories

सहयोगी संगठन:



हमारी मुख्य सेवाएँ

- ◆ धूम्रपान छोड़ने को बढ़ावा देना
- ◆ धूम्रपान के नुकसानों से बचाना
- ◆ निकोटीन के नशे का उपचार

तंबाकू उद्योग आपको क्या नहीं बताता है...

7,000

हानिकारक तत्व और रसायन होते हैं।

इनमें से 69

से अधिक कैंसर लानेवाले एजेंट हैं।

धूम्रपान के हानिकारक प्रभाव

- धूम्रपान कई प्रकार के कैंसरों का कारण बनता है जिनमें मुँह, फेफड़ों, आमाशय, जिगर और गर्भाशय-ग्रीवा के कैंसर शामिल हैं।

कहीं आप किसी बच्चे का जीवन खतरे में तो नहीं डाल रहे हैं?

- धूम्रपान करने वाले के निकट रहने वाले तथा धूम्रपान करने वाले को एक समान खतरा होता है।

基督教聯合那打素社康服務
社康 UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

जातीय अल्पसंख्यक एवं नए आप्रवासियों के लिए धूम्रपान त्याग परियोजना

Hindi Version



बहुत देर हो जाने से पहले धूम्रपान छोड़ दें

3156 9012/ 3156 9015

Contact us:

Jockey Club Tin Shui Wai Community Health Centre
Unit 103, 1st Floor, Tin Ching Amenity and
Community Building, Tin Ching Estate,
Tin Shui Wai, New Territories

हम हांगकांग के सभी क्षेत्र में बहारी रूप में सेवा करते हैं

सभी सेवाएँ मुफ्त प्रदान की
जाती हैं