

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

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**

Supporting Organisation:



کیا آپ سگریٹ نوشی ترک کرنے کے لئے تیار ہیں

1. سگریٹ نوشی ترک کرنے کی تاریخ مقرر کریں۔
2. تمام سگریٹ، ایش ٹرے اور لائٹر ضائع کر دیں۔
3. سگریٹ نوشی کے ماحول سے دور رہیں۔
4. پیشہ ورانہ مدد حاصل کریں۔



دیگر سروس

ترک کرنے کی امبیسڈر ٹریننگ
خاندان، دوست، سگریٹ نوشی چھوڑنے والے اس
میں شامل ہو سکتے ہیں

مختلف کلینک یہ خدمات فراہم کرتے ہیں

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



衛生署控煙辦公室
Tobacco Control Office
Department of Health



معاون ادارہ:

ہماری بنیادی خدمات

- ◆ سگریٹ نوشی کو فروغ دینا
- ◆ سگریٹ نوشی کے مضر اثرات سے بچاؤ
- ◆ نیکوٹین کی عادت کا علاج کرنا

تمباکو کی صنعتیں آپ کو کیا نہیں بتا رہی ہے

7,000

نقصان دہ زہریلا مادہ اور کیمیکلز

69 سے زائد

کینسر کی وجہ بنتے ہیں

سگریٹ نوشی کے مضر اثرات

سگریٹ نوشی کینسر کے بہت سی اقسام کی وجہ بنتی ہے، جن میں منہ، پیپہڑوں، معدے، جگر اور بچے دانی کے منہ کا سرطان شامل ہیں

کیا آپ ایک بچے کو خطرے میں ڈالیں گے؟
دوسرے ہاتھ دھواں فعال تمباکو نوشی کے طور پر مضر ہے!

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

نسلی اقلیتوں اور نئے آنے والوں کے لئے تمباکو نوشی کے خاتمے کا پروجیکٹ

Urdu Version



سگریٹ نوشی ترک کریں

اس سے پہلے کہ بہت دیر ہو جائے

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

ہم باہر بھی خدمات فراہم کرتے ہیں

تمام خدمات مفت فراہم کی جاتی ہیں