

## 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!

## 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**

## ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

1. ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਰੀਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਲਉ।
2. ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ, ਸੁਆਹ-ਦਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਬਾਲਣ ਦਾ ਸਮਾਨ ਸੁੱਟ ਦਿਉ।
3. ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
4. ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੁਡਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਉ।



## ਸਾਡੀ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ

- ◆ ਕੁਵਿਟ ਆਮਬੇਸਡਰ ਬਨਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਸਤ ਕਰਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵਾਗਤ ਹੈ।

## ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਡੀ ਹੋਰ ਅਧੀਨ ਕਲੀਨਿਕ

### 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:



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

## ਸਾਡੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

- ◆ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।
- ◆ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ।
- ◆ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਮੰਨਣਾ।

ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੰਬਾਕੂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੀਆਂ.....

# 7,000

ਖਤਰਨਾਕ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥ  
ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ 69  
ਤੇ ਵੱਧ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਖਤਰਨਾਕ ਪ੍ਰਭਾਵ

- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਅਨੇਕਾਂ ਤਰਾਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਜਿਵੇਂ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਪੇਟ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਜਿਗਰ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਆਦਿ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੋਗੇ?

- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਉਨਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੋ ਵਰਗੇ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਅਲਪ-ਸੰਖਿਅਕ ਵਰਗ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਲੋਕਾਂ  
ਲਈ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ

## Punjabi Version



# ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡੋ

ਕਿਤੇ ਦੇਰ ਹੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ!

**3156 9012/ 3156 9015**

ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

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

ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਦੇ ਵਖਰੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਸੇਵਾਵਾਂ  
ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ

ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ  
ਮੁਫਤ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।