WANT TO START A NEW LIFE?
QUIT SMOKING - START NOW!

އުފާވެރި ހާލަތަށް ދިރިއުޅުމަކަށް ދުންފަތުގެ އިސްތިއުމާލު ހުރުން ހުއްޓާލާ!

S

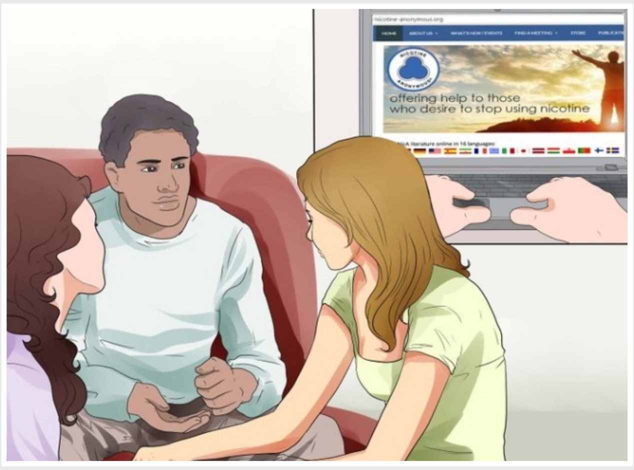
Set a Quit Date

ހުއްޓާލަން ތާރީޚެއް ކަނޑައަޅަން

T

Tell family and friends about your decision to quit and get their support

ހުއްޓާލަން ގަސްތުކުރިކަން އާއިލާ އަދި ރައްޓެހިންނަށް އެންގުމާއި އެމީހުންގެ އެހީތެރިކަން ހޯދުން



A

Anticipate and prepare for times when you may be tempted

ހުއްޓާލުމުން ދިމާވެދާނެ އުނދަގޫތަކާއި ކުރިމަތިލާން ތައްޔާރުވުން

R

Remove triggers and Remind yourself

ދުންފަތުގެ އިސްތިއުމާލުކުރަން ހިތްވަރުދޭ ފަދަ
ހުރިހާ ތަކެތި ނައްޓާލުން

T

Track and monitor your progress

ހުއްޓާލުމުން ލިބޭ ކުރިއެރުންތައް ބަލަމުން ގެންދިއުން

އިތުރު މައުލޫމާތާއި އެހީތެރިކަން ހޯދުމަށް

For more details or assistance to quit:

މާލޭގައި ނަމަ: ދަމަނަވެށި: 3318901، ޝީ: 3318804، ޔޫތު ހެލްތު ކެފޭ: **In Male':** 3313755

Youth Health Café — SHE — Dhamanaveshi

 އަތޮޅުތަކުގައި ނަމަ: ރީޖަނަލް އަދި އަތޮޅު ހޮސްޕިޓަލް

Atolls: nearest Regional or Atoll Hospital.

Available on the App Store

ANDROID APP ON Google play

އަމިއްލަ ފޯނުން ހުއްޓާލުމަށް ބޭނުންކުރެވޭ **quitSTART** ފޯން އެޕް ހިލޭ! ޑައުންލޯޑްކުރައްވާ:

Phone App. from: **quitSTART** Try the **FREE**

Smokefree Teen (SFT) website: {http://teen.smokefree.gov/sftapps.aspx}

quitSTART އަކީ Smokefree Teen ގެ އުފެއްދުމެކެވެ. މިއީ ޒުވާނުންނަށް ދުންފަތު ހުއްޓާލުމަށް އެހީތެރިވުމަށް ނޭޝަނަލް ކެންސަރ އިންސްޓިޓިއުޓްގެ ޓޮބެކޯ ކޮންޓްރޯލް ރިސާޗް ބްރާންޗުން ޔޫ.އެސް. ފުޑް އެންޑް ޑްރަގް އެޑްމިނިސްޓްރޭޝަނާއި ގުޅިގެން، ދުންފަތު ކޮންޓްރޯލް ކުރުމުގެ ދާއިރާގެ ފަންނީ ބޭފުޅުންނާއި ދުންފަތުގެ އިސްތިއުމާލު ހުއްޓާލުމުގެ ދާއިރާގެ ފަންނީ ބޭފުޅުންނާއި ކުރިން ދުންބޮއި ބޭފުޅުންގެ އެހީގައި އުފައްދާފައިވާ ވަސީލަތެކެވެ.

quitSTART is a product of Smokefree Teen— a smoking cessation resource for teens created by the Tobacco Control Research Branch at the National Cancer Institute in collaboration with the U.S. Food and Drug Administration and inputs from tobacco control professionals, smoking cessation experts, and ex-smokers.

ހެލްތު ޕްރޮޓެކްޝަން އެޖެންސީ
މިނިސްޓްރީ އޮފް ހެލްތު

Health Protection Agency
Ministry of Health

ދަމަނަ ވެށި، މާލެ
މިނިސްޓްރީ އޮފް ހެލްތު

Dhamana Veshi, Male'
Ministry of Health