

Päl mähth ë tobɔ në këde meth

Yee kä rec yändë kee lëu bii menhdië keek ya yök në mäthdië yic?

- **Ba Riääk wëË/ka ba bii bei (ba dhiëeth wei)**
- Menhdu alë bi dhiëeth ke këc thök ë dit (ke wiik ke dhiëeth kaa 37 ɲoot)
- Bi menh ë piac dhiëeth guo thou ke ɲoot ke kuc ëkënnë näk yeen (thon de SUDI wëË/ka thon de cot)
- Bi dhiëeth ke piol arëet ku cie wëëi apieth

Yee kängö ke ye piath de ba mähth ë tobɔ puül të liëec yin?

- Ee pial de guöpdu juakic ku rëer apieth
- Ee wëu juëc cök döŋ në jemdu yic
- Menhdu abï kuöt apieth
- Riemdu abï yic naŋ kä rec lik

**Mähth ë tobɔ ke yin
liac ee tönŋ de kä
tueŋ ye bii bei de
meth (ba dhiëeth
wei) bëi**

Col Quitline në 13 7848 wëË/ka nem quit.org.au

Päl mäth ë tobö në këde meth

Yeenö bī yīin kuwoony ba mäth puöl në liëc yic?

Dugēm du, GP du wëlë/ka dīktor de liëc abī yīin ya kuwoony naa yee tak në dhöl bīn ke yen puöl. Aa bī kee kākë ya lëk yīin:

- Kāke jīëēm bī yī kony ago kā ye yīin thöc looi
- Tënë diäär kōk, kāke päl ë mäth alëu bī keek ya kōr

Luwoi ye dac yök de jīëēm tënë diäär liac ee Quitline, nōŋ kōc lui cīke piöc arëët në jīëēm de kōc bī yīin kuwoony ago ya them ba puöl. Cōl namba de tē duöŋ cen de Quitline abac në 13 7848.

Ba dac puöl yenë ka pieth, ku ba puöl në gëer de thaar në liënydu yic abī yī kony ku menhdu.

Kä yeke pīt ku yith në këde mäth në liëc yic

Ƴen liac në menh de pëi kaa diäk. Yeenö bī Ƴen ye puöl ëmenë?

Akëc gääu ba puöl. Ba puöl në gëer de thaar në liëc yic ee kë rëec lë bī rōt luöl yīin ku menhdu cuōtpiny.

Ku naa ba mäth cuōtpiny?

Ba mäth cuōtpiny acī kā rëc bike luōi yīin ku menhdu bī cuōtpiny.

Mäth ee Ƴeen cōk lääu guōp naa ca naŋ dhurup - ë kënë cīi lë bī piath kenë menhdië?

Mäth ee gun de piöndu juak, ee piöör de rimku juak ku ka riëëk tände piönde menhdu. Ba kueer dët yīn guōp lääu kōr yenë ka pieth tënë yīin ku menhdu.

Call Quitline on 13 7848 or visit quit.org.au