

WANT HELP TO QUIT SMOKING?



If you live, work or study in Redbridge, our specialist advisors can help

We offer free and confidential:

- Personal 1-2-1 support sessions either by phone, online or at a range of convenient locations across Redbridge
- Nicotine replacement therapies
- Support for people who are using other forms of tobacco that can also be addictive and harmful, such as Paan, Betel quid, gutkha, bidi, and shisha
- Support for people who are concerned about their use of vapes/e-cigarettes



PHONE: 0300 303 2715

TEXT: BREATHE to 82228

EMAIL: rqs@wdp.org.uk

RQS -1st Floor | Ilford Chambers | 11 Chapel Rd | Ilford IG1 2DR



London Borough of

Redbridge



ہم تمہا کو نوشی کو روکنے میں مدد کے لیے مفت اور رازدارانہ معاونت کی پیشکش کرتے ہیں۔ ہم آپ کی معاونت کے لیے پیشہ ور مترجمین کے ساتھ کام کر سکتے ہیں۔

धूमपान थामाते साहाय्य करार जन्य आमरा विनामूल्ये ओ गौपने सहाय्यता अफार करि। आपनाके साहाय्य करते आमरा पेशादार दोभाषीदेर साथे काज करते पारि।

अमे धूमपान गंध करवामां मरुत थवा माटे मरुत अने गोपनीय समर्थन प्रदान करीअे छीअे. अमे तमने समर्थन आपवा माटे व्यावसायिक दुलोषिया साथे काम करी शक्रीअे छीअे.

Nemokamai teikiame konfidencialią pagalbą metantiems rūkyti. Dirbame kartu su profesionaliais vertėjais.

Waxaan bixinaa taageero bilaash ah oo qarsoodi ah si aan kaaga caawino joojinta sigaar cabidda. Waxaan la shaqayn karnaa turjubaano xirfad leh si aan kuu taageerno.

நாங்கள் புகைபிடிப்பதை நிறுத்துவதற்கு உதவ இலவச மற்றும் ரகசிய ஆதரவை வழங்குகிறோம். உங்களுக்கு ஆதரவளிக்க நாங்கள் தொழில்முறை மொழிபெயர்ப்பாளர்களுடன் இணைந்து பணியாற்ற முடியும்.

Oferujemy darmową i poufną pomoc w rzuceniu palenia. Współpracujemy z profesjonalnymi tłumaczami, aby Tobie pomóc.



London Borough of

Redbridge

