SOMALISKA

Carruur sigaar iyo tubaako ka madax bannaan– sii canuggaaga koritaan aan sigaar iyo tubaako lahayn

SIGAAR CABID AAN TOOS AHAYN

Haddii canuggaagu uu joogo meel u dhaw qof sigaar cabaya wuu cabayaa sigaarka isaguna markaas. Marka canuggu uu qaaca sigaarka jiido waxaa si la mid ah sida sigaaryacabka jirkiisa gelaya maaddooyinka khatarta ah ee sigaarka. Waxaa taas loogu yeeraa sigaar cabid aan toos ahayn. Waa wax dadka oo dhan khatar u ah, laakiin gaar ahaan usii daran carruurta oo aysan wadnahooda iyo nidaamkooda difaacu si fiican u korin.

CARRUURTU WAXAY XAQ U LEEYIHIIN IN AY HELAAN BEY'O AAN SIGAAR LAGU CABEYN

Hal-hal mar oo sigaar qolka lagu dhex jiido oo keliya wey xumeyneysaa hawada. Kuma filna oo keliya in sigaar lagu cabo qol gaar ah ama in la hoos istaago haweeyaha shooladda. Qaacu wuu faafayaa. Kuma filna sidoo kale in daaqad la furo ama albaabada. Khatarta ah in sigaarku uu qolka soo galo aadbey u weyntahay. Xitaa haddii aadan taas dareemeyn wuu ku jiri karaa qaaca sigareedku halkaas, maadaama boqolkiiba 80 qaaca sigaarka aan la arki karin ama la orin karin.

Carruurtaada ka ilaali qaaca sigaarka, hubina in cidna aysan sigaar ku ag cabin. Taasi wey khuseysaa xitaa shiishadda. Haddii aad adiga naftirkaagu sigaar cabtid, taas abidkaa ha ku dhex sameyn guri gudihiis ama gaariga.

SIDAN AYEY CARRUURTA U SAAMEYNEYSAA

Qaaca sigaarku wuxuu u keeni karaa cun-cun xagga indhaha ah, riiraxyo iyo madax xanuun. Waxay taasi keeneysaa in xuub axaleedka hawo mareennadu ay u nuglaadaan infekshinnada. Sidaas darteed ayey carruurta waalidkoodu sigaarka cabo ku dhacaan infekshinno xagga neefmareenka iyo caabuq xagga dhegaha ah. Carruurta dhibaatada ugu daran ay ku dhacdo waa kuwa yar-yar, maxaa yeelay wey usii jilacsanyihiin, mana sheegi karaan marka aysan fiicneyn.

Sigaar cabidda aan tooska ahayn waxay kor u qaadeysaa khatarta xagga xasaasiyadda, waxayna uga sii dareysaa xaaladaha carruurta neefta qabta. In si lama filaan ah uu caana nuug u dhinto waa wax dhif iyo naadir ah laakin khatartu wey kordheysaa haddii hooyadu ay sigaar cabi jirtay ama ay tubaako cuni jirtay intii ay uurka lahayd, waana sii kordheysaa mar kale haddii canug markaas dhashay sigaar lagu dul cabo.

XAGGA NUUJINTA

Caanaha naaska waxaa ku jira nafaqo kasta oo uu canuggu u baahanyahay, waxayna ka dhawrayaan infekshinnada. Nuujintu waxay sidoo kale yareyneysaa khatarta ah in uu caana nuuggu si lama filaan ah u dhinto iyo in kaadi macaan ku dhaco. Haddii aad isticmaashid sigaar iyo tubaako waxay nikotiinka iyo waxyaabaha kale ee sunta ahi geliyaan caanaha, waxayna u sii gudbayaan canugga. Waxa ugu fiican sidaas darteed waa in marka wax la nuujinayo aan la isticmaalin sigaar iyo tubaako ama waxyaabo kale oo uu nikotiin ku jiro. Laakin in kastoo khatari jirto waxaa dumarka sigaarka caba ama tubaakada cuna lagula talinayaa in ay sii wadaan nuujinta, maadaama faa'iidooyinka ku jira caanaha hooyada loo arko in ay ka weynyihiin khataraha.

SOMALISKA

CARRUURTU WAXAY SAMEEYAAN WAXA DADKA WAAWEYN AY SAMEEYAAN

Waxaad tahay qof lagu daysado oo muhiim ah oo canuggaagu uu wax ka raacayo, waxna ka baranayo. Taas wey khuseysaa xitaa sigaar iyo tubaako isticmaalidda. Khatarta ah in dhallinyaradu ay billaabaan in ay sigaar cabaan ama tubaako cunaan wey laba jibbaarantahay haddii waaliddiintu ay sigaar iyo tubaako isticmaalaan. Taas waxaa muujinaya cilmi baaris swiidhish iyo caalami ah.

DABINNO FIKRADEED

WAXAAN SIGAARKA KU HOOS CABAA OO KELIYA HAWEEYAHA SHOOLADDA MAXAA YEELAY MARKAAS TOOS AYAA QAACA DIBADDA LOOGU JIIDAYAA.

Sigaarku kushiinka wuu ku faafayaa xitaa haddii aad sigaar ku cabeysid haweeyaha hoostiisa oo keliya.

SIGAARKA IYO TUBAAKADU WEY I DEJINAYAAN.

Sigaaryacab iyo tubaakacun ahaan waxaad ku dhex jirtaa wareeg shar badan kaasoo aad sigaar u cabeysid ama tubaako u cuneysid si aad dabeecaddaada isugu dheelli tirtid. Waxaa kaa luminaya isu dheelli tirnaantu waa baahida aad nikotiinka u qabtid. Marka aad joojisid waxaad fureysaa wareeggi sharta badnaa. Waad degeysaa, waad dadabceysaa, waxaadna yeelaneysaa dabeecad isla siman. Saas oo ay tahay waxay dadka qaarkood u arki karaan in cadaadiskoodu uu kordhay iyo dabeecaddoodu sii xumaatay usbuucyada ugu horreeya. Waxaa loogu yeeraa ka go'itaan.

AAD AYUU MIISAANKEYGU KOR UGU KACAY INTII AAN UURKA LAHAA- HADDII AAN SIGAARKA JOOJIYO MIISAANKEYGU WUU SII KORDHAYAA.

Ma hubna in sigaar iyo tubaako ay dhab ahaan qofka ka caawinayaan in uu miisaankiisa hoos u dhigo. Diraasadaha qaarkood waxay muujinayaan wax sidaas ka soo hor jeeda. Si kasta oo ay tahayba cabidda sigaarka iyo tubaaka cuniddu wey u daranyihiin caafimaadka, qaar badan oo wax nuujinayana hoos ayuu miisaankoodu u dhacaa saas oo ay tahayba.

QAACA SIGAARKU KAMA KHATAR YARA WASAKHDA HAWADA EE DIBADDA GURIGA.

Xitaa maaddooyinka sigaarka ku jira ee dhaawaca leh kuma jiraan hawada waddo aad gaadiidku u maro oo magaalo weyn ku taalla.

NOLOSHU KHATARAHEEDA AYEY LEEDAHAY WAX WALBA QOFKU ISKAMA ILAALIN KARO

Waa wax run ah, laakin wax kasta oo khatar ah oo aan la kulannaba khatarta sigaarka iyo tubaakadu waa wax aan dooran karno in aan meesha ka saarno.

SIDAN SAMEY SI AAD U JOOJISID

TAARIIKH AAD JOOJINEYSID GOOSO.

Go'aanso goorta aad dooneysid in aad joojisid. Waa caadi in uu qofku rabo in uu wax usbuucyo ah helo si uu isugu diyaariyo tubaako iyo sigaar iska joojinta, laakin dadka qaarkood waxay doortaan in ay toosba u joojiyaan.

SI DEGDEG AH U JOOJI MAALINTA JOOJINTA. Sigaaryacabka si degdeg ah isaga joojiya wuxuu laba jibbaar fursad u leeyahay in uu ka go'o sigaarka marka la barbar dhigo kuwa isku daya in ay tartiib-tartiib isaga gooyaan.

GURIGA KA NADIIFSO HARAAGA SIGAARKA IYO TUBAAKADA. Iska tuur dhammaan sigaarka, tubaakada iyo waxyaabahooda.

KA GO'ITAAN. Marka aad iska joojisid waxaad intii waqti ah dareemi kartaa wareer, wax isku taxallujin xumo, salka dhuldhigasho la'aan iyo dabeecad xumo. Waa wax iska dhamaanaya. Waxay badanaa taasi muuqataa maalmaha ugu horreeya, dabadeedna si tartiib-tartiib ah ayey u yaraaneysaa, waxayna caadi ahaan dhamaataa muddo 2-4 usbuuc gudohood ah.

ISTIRAATIIJIYO. Si fiican uga fikir xaaladaha kugu dhalin kara in aad tubaako ama sigareed u baahatid. Ka fogaw xaaladaha kuu soo jiidi kara in aad sigaar cabtid ama tubaako cuntid. Waxyaabo aad isku illowsiin kartid maskaxda ka raadso marka uu rabitaanku ku qabto. Koob biyo ah wuu ku caawin karaa, siiba haddii liin dhanaan lagu daro. Tubaaka cunuhu wuxuu faruuryaha hoos gashan karaa sinjibiil. Si nidaamsan wax u cun si aad uga fogaatid gaajo rabitaan kugu dhalisa, oo loo fahmi karo nikotiin rabid. Dhaqdhaqaaq jir ahaaneed wuxuu gacan ka geysan karaa yareynta rabitaanka nikotiinka iyo ka go'idda, wuxuuna ka hor tegayaa in uu miisaanku kordho.

WAXYAABO WAX CAAWIYA. Dawooyinka nikotiinku wey khafiifinayaan dhibaatada sigaar joojinta, waxay kor u qaadayaan guuleysashada. Warqad dhakhtarna uma baahna. Waxaa sidoo kale jira dawooyin uu dhakhtar qoro si sigaarka leesaga joojiyo oo aad dhakhtarkaaga kala hadli kartid. Haddii aad wax nuujineysid waa in aad dhakhtarkaaga la hadashaa inta aadan billaabin dawada sigaar iska celinta.

SOMALISKA

HA LAGU CAAWIYO

- Kalkaalisadaada caafimaadka ee xagga daryeelka caafimaadka carruurta ama dhakhtarka carruurtu badanaa wey ka jawaabi karaan su'aalahaaga ku aaddan sigaarka iyo tubaakada.
- Joojinta ha kaa caawiso cid tubaakada dadka ka celiso oo waxbarasho u leh. Waxaa laga helaa xarumaha daryeelka- iyo caafimaadka badankooda, waxaana sidoo kale laga heli karaa rugaha daryeelka carruurta, isbitaallada iyo rugaha daryeelka ilkaha. Weydii shaqaalaha meesha caawimaad laga heli karo halka aad deggantihid.
- Khadka-Jooji-Sigaarka iyo Tubaakada ee 020-84 00 00 wuxuu bixiyaa talooyin iyo taageerooyin lacag la'aan ah si loo joojiyo in sigaar la cabo iyo in tubaako la cuno, **www.slutarokalinjen.se**
- Dad badani waxay kaashadeen app-abka **Rökfri** (dadka waaweyn) iyo **Fimpaaa!** (dhallinyarada).
- Wax dheeraad ah oo ku aaddan in sigaarka iyo tubaakada la joojiyo waxaad ka akhrisan kartaa bogga intarneetka ee **TobaksStopp.Nu**

Macluumaad ka socda Cilminafsiyahannada ka dhanka ah Sigaarka iyo Tubaakada. Bogag intarneet: psykologermottobak.org, tobaksstopp.nu
Xirmadaan qoraalada ah waxaa lagu soo saaray kaalmo dhaqaale oo ka timid Hey'adda Caafimaadka Dadweynaha (Folkhälsomyndigheten).

Turjumidda waxaa sameeyay Gobalka Sörmland oo ay iskaashanayaan Cilminafsiyahannada ka dhanka ah Sigaarka iyo Tubaakada iyo Shabakadda daryeelka caafimaadka ee caafimaadka xoojinaya