

Carruur buuriga xor ka ah

Cabbitaanka dadban ee siggaarka

Haddii ilmahaagu uu joogo agagaarka qof siggaarka qof siggaar cabbaya, kolkaa ilmahaaguna siggaarka wuu cabbayaa. Marka ilmahaagu uu nuugo qiiqa la cabbayo ee uu sanko ka galo taasi waxay u keenaysaa khatar la mid ah ta kiimikaad ee siggaarya cabka. Taas ayaa la yidhaa cabbitaanka daban ee siggaarka. Shuruud kaga dhig in cidda meelahaas ka dhowi aanay siggaar ilmaha agtiisa ku cabbin.

Sidan ayey ilmaha u saamaynaysaa

Cabbitaanka buurigu wuxu keenaa in shaqada sombobadu ay sidoodii hore ka sii xumaato isla markaana xuubka waddooyinka hawo mareennadu ay noqdaan kuwo aad ugu nugul qaaditaanka cudurrada. Sidaas awgeed ayaa ilmaha waalidkiisu uu siggaarka cabbo uu si dhib yaraan ah cudur ugu dhici karaa dhumihisa hawo mareenka, caabuq ku dhaca dhegaha iyo xasaasiyado. Cabbitaanka dadban ee siggaarku wuxuu sii xumeeyaa xitaa calaamadaha xiiqda ama asmada waxaanu keeni karaa qofka asmo ama xiiqi ay ku dhacdo.

Cabbitaanka buurigu wuxu keeni karaa indho cun-cun ama cillad kale oo ku timaadda, qufac iyo madax xanuun. Waxa si ba'an ay dhibaato uga soo gaadhaa carruurta yar-yar, maaddaama ay dadka kale ka nugul yihiin isla markaana aanay sheegan karayn in qiiqa ay ku xanuunsanayaa.

Dhimashada degdegga ah ee ilmaha muujada ahi waa mid aan badnayn oo dhif-dhif ah, laakiin khatar ayaa laban laabmayaa haddii hooyadu siggaarka ay cabto inta uurka ay leedahay iyo haddii ilmaha dhawaanta dhashay ay dhibaato ka soo gaadhay qiiqa siggaarka. Khatartu xitaa way sii kordhaysaa tubaakada canka ama sanko ee la isticmaalo inta haweenaydu ay uurka leedahay.

Marka laga hadlayo naas jaqsiinta

Caanaha naasku waxay ka kooban yihiin dhammaan wixii nafaqo ah ee ilmuhu u baahan yahay, waxayna ka celiyaan cuduurada iyo xasaasiyadaha. Sidaas awgeed sii wad jaqsiinta naaska xitaa haddii siggaarka aad cabto ama buuriga aad canka dhigto.

Marka aad buuri isticmaasho nikotiinka iyo sunta kaleba waxay u gudbaysaa caanaha naaska, dabadeed waxay u sii gudbtaa ilmaha. Sidaas awgeed sida ugu fiicana waxa weeyi in sideedaba aanad siggaar cabbin ama buuriga canka aanad isticmaalin marka aad naaska jaqsiinayso.

Haddii aad caawimo dooneyso...

Kalkaalisada Rugta Daryeelka Caafimaadka carruurta ayaa ah lammaane fiican oo lagala xaajoon karo bal kolba wixii xalal ah ee la kala dooranayo. Xitaa waxaad caawimo ka heli kartaa dadka waaya aragnimada leh ee buuriga iska daayey haddii aad dooneyso in lagaa caawiyo iska deynta siggaar cabbidda ama candhigidda buuriga. Weyddii Rugta Daryeelka Caafimaadka Carruurta (BVC)!

Waxaad wacdaa khadka Iska deynta –cabbidda siggaarka ee 020-84 00 00. Halkaas ayaad haddii aad siggaarka cabto ama buuriga canka dhigto ka helaysaa taageero gaar ahaaneed oo lacag la'aan ah oo ay kuu fidiyaan dad aqoon xirfadeed arrintan u lihi. www.slutarokalinjen.org
Haddii aad dooneyso warbixin dheeraad ah oo ku saabsan buuriga, waxaad gashaa ama eegtaa bogga Internetka ee www.tobaksfakta.se



SOMALISKA

Qalabka looga talagay in lagu badalo hananka iyo dabeecada
noolasha qofka waxaan uu ka soo jeeda qalabka
Landstinget i Jönköpings län

Carruutu waxay u baahan yihiin deegaanno ka caaggan cabbitaanka siggaarka

Haddii aad siggaarka cabto

- Waxaad caadeysataa in guriga dibbeddiisa aad ku cato. Kuma filna in aad ku cabto qol gaar ah ama aad is ag taagto marawaxadda shawladda cuntada. Qiiqa siggaarku wuu fidayaa.
- A fikir sidii baabuurku u noqon lahaa meel qiiqa siggaarka ka caaggan.

Carruutu waxay samaysaa waxa dadka waaweyni ay sameeyaan

Adigu waxaad tahay qof muhiim ah oo lagu daydo oo ilmahaagu ku dayanayo waxna ka baranayo. Taasina xitaa waxay khusaysaa isticmaalka buuriga. Khatarta ah in dhallinyaradu bilaabaan cabbidda siggaarka ama buuriga canku si weyn ayey u laban laabmaysaa haddii waalidiintu ay buuriga isticmaalaan. Arrintaas waxa muujiyey daraasadaha iswidhishka iyo kuwa caalamiga ahba.

Fikradaha layska yidhaahda uun

– **Anigu waxaan ku cabbaa siggaarka marawaxadda showladda cuntada lagu kariyo hoosteeda, Kolkaa qiiqu ma fidayo.**

Qiiqu wuu fidayaa xitaa haddii siggaarka lagu cabbo marawaxadda shawladda cuntada lagu kariyo hoosteeda. Waxa ku filan hal jeer oo qiiqa la afufo si qol hawadu ay u sii xumaato.

– **Maxaa inaga caawinaya si loo laydhiyo marka hawedu guriga dibbaddiisa ay ka waskhawdo taas oo khatarteedu ay la mid tahay sida qiiqa siggaarka?**

Marka waddo weyn oo magaalo saxmaddu ku badan tahay hawedu waxay ka kooban tahay oo ku jira maaddooyin badan oo keena dhaawac oo la mid ah ku jira qiiqa siggaarka oo kale ee dhaawaca keena. Sidaas awgeed ayey had iyo jeer u fiican tahay in qiiqa dibedda loo saaro. Haddii aad qiiqa saarto daaqadda oo furan muddo 10 miridh ah, hawedu waxay isku baddelaysaa sideedaba qol caadi ah oo engegsan.

– **Waan xanaaqaa ama cadhoodaa niyaddayduna way xumaataa haddii aan siggaar cabbi waayo ama buuriga aan canka dhigi waayo.**

Haddii aad tahay siggaryacab ama aad buuriga canka dhigto waxa saamayn kugu yeelanaya maalin kasta hamuumta nikotiinka. Marka aad iska deynayso waxa marka hore ee bilowga kugu dhacaya hamuum, laakiin 3-4 toddobaad ka dib inta badani way iska dhammaataa.

– **Waan ogahay in siggaar cabbiddaydu aanay ilmahayga u fiicnayn laakiin waxa jira waxyaabo kale oo fara badan oo ka sii xun...**

Shilalka, cudurrada, dagaalka- runtii liisku wuu dheeryahay. Laakiin siggaar cabbiddu waa wax adiga naf'ahaantaadu aad iska deyn karto si aad u sii wanaajiso noloshada iyo noloha ilmahaaga labadaba.

Qoralknai waxaa noogu deeqay: Noomi Carlsson, folkhälsoavdelningen, Landstingets kansli, folkhälsoavdelningen@lj.se, 036 324000

Qoralka waxaa laga soo guuriyay warqada xayisiiska ee faahinta "Tobaksfria barn" ee ka soo baxay Statens folkhälsoinstitut