

# 6

## tallaabada ku aadan nolol bilaa sigaar cabid ah

### Go'aanso maalinta aad joojinayso

Maalinta joojinta waxay noqon kartaa 1-4 toddobaad oo wakhtiga soo socda ah. Ka fikir wax walba oo aad ku guuleysanaysid si aad u joojisid sigaar cabista iyo waxa kaa caawin kara si aad ugu najaxdo.

1

2

### Bilow maalintajoojinta

Ha cabin xitaa hal sigaar ah. Iska tuur tabaako oo dhan. Fadlan taageerada si loo joojiyo sigaar cabista weydiiso xaruntaada caafimaadka ama daryeelka.

JOOJI

4

### Awooda la wareeg

Baahida ku maaree iyadoo aad u marayso inaad waxyaabo kale ku fikirto. Cab biyo yar. Isku mashquuli hawlo aan la xiriirin sigaar cabista.

5

### Dabaal deg isu samee

Abaal-gud isa sii ka dib hal toddobaad, laba toddobaad, hal bil oo sidaa ha u sii socoto. Tani run ahaanti waad u qalantaa! Tani waxay kaa caawinaysaa inaad niyad u haysid.

3

### Caafimaad qab

Dad badan waxay dareemaan degaanaansho la'aan iyo dabeecad xumaan toddobaadyada ugu horeeya. Dhowr talo oo kaa caawinaya dhibaato waa:

- Dhaq-dhaqaaq badan samee ilaa inta aad awoodo
- Si joogto ah wax u cun
- Haddii aad u baahato, isticmaal dawada nikatiinta, ama dhakhtar kala hadal arrinta dawo dhakhtarku qoro.

6

### Hambalyo u hoo faa'idada sare!

Iminka waxaad ka xorowday balwadan. Waxaad tahay qof cusub, degan oo ay ka horeeyo nolol caafimaad leh iyo lacag dheeraad ah wax kale loo isticmaalo. Hadday dhacdo inaad dib ugu noqoto mar kale dadaal samee. Isku day kasta oo aad samaysid wax ayaad ka baranaysaa oo fursadaada inaad guuleysataa way sii kordhaysaa.



# 6 steg till ett rökfritt liv

## 1 Bestäm dig för en stoppdag

Stoppdagen kan gärna ligga 1-4 veckor framåt i tiden. Tänk igenom allt du kommer vinna på att sluta röka och vad som kan hjälpa dig att lyckas.

1

## 2 Ta språnget på stoppdagen

Rök inte en enda cigarett till. Kasta all tobak. Fråga gärna efter stöd att sluta röka på din hälso- eller vårdcentral.

STOPP



4

## Ta kontroll

Tackla suget genom att få dig själv på andra tankar. Drink lite vatten. Sysselsätt dig med aktiviteter som inte är kopplade till rökning.

5

## Fira dig själv

Belöna dig efter en vecka, två veckor, en månad och så vidare. Det är du verkligen värd! Det hjälper dig att hålla kvar motivationen.

3

## Må bra

Många känner sig rastlösa och på dåligt humör de första veckorna. Några råd som hjälper mot besvär är:

- Rör på dig så mycket du kan
- Ät regelbundet
- Om du behöver, använd nikotinläkemedel, eller tala med läkare om receptbelagda läkemedel.

6

## Gratis till högvinsten!

Nu är du fri från beroendet. Du är fräschare, lugnare och kan se fram mot ett friskare liv och mera pengar till annat. Skulle du återfalla så satsa igen. För varje försök lär du dig något och chansen att lyckas ökar.

