

# Alîkarîya belaş gava tu cigarekişanê yan snusê/enfîyeyê terk bikî

Gelek madeyên bizerar yê ku ji  
bo te û pizikê/cenînê te xeter in  
di tûtînê de hene. Hêj ne dereng  
e ku tu cigareyan û snusê terk bikî.  
Tu çend zû madeyên tûtînê terk  
bikî, xeterên li ser te û zarokê te  
kêm dibin.

Li van cihan alîkarîya te tê kirin:

- Navenda lînêrînê [Vårdcentralen]
- Xeta terkkirina cigareyan,  
telefonî 020-84 00 00 bike
- Bernameyên mobîlê Rökfri
- 1177.se

Şansa biserketina te di terkkirina  
madeyên tûtînê de zêde dibe gava  
piştgirî û alîkarîya te bê kirin.

KereKerem bike û me agahdar bike!

Framtaget av Region Sörmland, 2019



# KURMANJI

# Gava kesên din li nêzîkî te cigareyan dikişin, madeyên bijehr diçin nava laşê te

Madeyên bijehr yên ku di cigareyan de hene diçin nava laşê wan jî yên ku nêzîkî wan kesan in yên ku cigareyan dikişin. Cigarekişana pasîv jî wê re tê gotin. Cigarekişana pasîv bi qasî ku mirov bi xwe cigareyê dikişê bixeter e çunkî gelek madeyên bizerar û kanser-peydaker di cigareyê de hene.

Bi taybetî zarok, û yên ku hêj pizik in jî, hesas in. Heger tu bihal bî û tûşî cigarekişana pasîv bibî, xetera ku hesasiyet û bêhntengî li bo zarokî peyda bibe zêde dibe.

Xetera ku zarokê nûçêbûyî jî nişka ve bimire zêdetir e heger ew tûşî cigarekişana pasîv bibe. Xetera peydabûna nexweşiyê di borîyên nefesê de û îltîhaba guhan û nexweşiyên pişikan li ba zarokan yên di jîngeheka cigarekişanê de ne jî mezintir e.

Rîska jî nargîlayê bi qasî dûmana madeyên tûtînê bizerar e. Jîngeha bêcigarekişan jî bo sihetê ya herî baş e.

## Xetera cigarekişana pasîv kêm bike:

- Li nêzîkî zarokan yan mezinan cigareyê nekişê
- Kincan biguhore. Madeyên bizerar yên dûmana cigareyê di nav kincan de dimîne

## Ji bo te ya ku şîrî dide zarokî

Heger tu cigareyê yan snusê dikişî, madeyên bijehr bi rêya şîrê memikan diçe nava laşê zarokî. Lewra, mirov bi hêsanî bawer dike ku tiştê herî baş ew e ku mirov şîrdanê terk bike heger mirov nikaribe tûtînê terk bike. Lê, ev ne wiha ye. Madeyên xwarinê û tesîra parêzîyê yên ku şîrê dayikê dide ew qas biqîmet in ku tiştê herî baş ew e ku zarok şîrê dayikê bixwe tevî ku tu cigareyan yan snusê dikişî.



Framtaget av Region Sörmland, 2019

# KURMANJI