

Caawimaad lacag la'aan ah haddii aad dooneysid in aad sigaarka ama tubaakada joojisid

Tubaakada iyo sigaarka waxaa ku jira maaddooyin fara badan oo dhaawac leh oo adiga iyo uurkujirkaba ay khatari idiinkugu jirto. In sigaar ama tubaako la joojiyo marnaba maaha wax lala daahay. Sida ugu dhakhsi badan ee aad sigaarka iyo tubaakada u joojisid ayey khatarta adiga iyo canuggaagaba idiinkugu jirta u yaraanaysaa.

Halkan ayaad caawimaad ka heli kartaa:

- Rugta caafimaadka
- Khadka jooji-sigaarka,
ka wac 020-84 00 00
- App-abka Rökfri
- 1177.se

Nasiibkaaga ah in aad guuleysatid wuu kordhayaa haddii aad heshid taageero iyo caawimaad.

Ku soo dhawaw in aad cid la xiriirtid!

Framtaget av Region Sörmland, 2019



SOMALISKA

Marka dadka kale ay sigaar kugu ag cabayaan waxaa ku gelaya maaddooyin sun ah

Qofka ag jooga dad sigaar caba waxaa sidoo kale gelaya maaddooyinka sunta ah ee qaaca ku jira. Waxaa loogu yeeraa sigaar cabid aan toos ahayn. Si la mid ah sida in aad naftirkaagu sigaar cabtid ayey si aan toos ahayn sigaar u cabiddu khatar u tahay maxaa yeelay sigaarku wuxuu ka koobanyahay maaddooyin badan oo khatar ah oo kansar keena.

Carruurta si gaar ah ayey ugu nugushahay, xitaa inta ay uurkujirka yihiin. Haddii adigaaga uurka leh aad si aan toos ahayn sigaar u cabtid, khatarta ah in canugga ay xasaasiyad iyo asmo ku dhacaan wey kordheysaa.

Canug caan nuug ah oo si aan toos ahayn sigaar u caba wuxuu khatar ka weyn kuwa kale ugu jiraa in uu si lama filaan ah ugu dhinto caan nuugnimada. Carruurta ku sugan meelaha qaaca leh waxay sidoo kale khatar ugu jiraan dhibaatooyin xagga neef mareenka ah, caabuq dhegaha ah iyo cudurro xagga sambabaha ahi in ay ku dhacaan.

Qaaca shiishaddu wuxuu dhaawac u leeyahay si la mid ah sida sigaar cabidda. Meel qaaca oo dhan ka meran ayaan ah meesha caafimaadka ugu fiican.

Yarey khatarta si aan toos ahayn sigaar u cabidda:

- Sigaar ha ku cabin carruur ama dad waaweyn agtooda
- Dharka beddel. Maaddooyinka dhaawaca leh ee sigaarku waxay ku dhegayaan dunta dharka

Adigaaga wax nuujinaya

Haddii aad sigaar cabaysid ama aad tubaako cuneysid waxaa canugga gelaya maaddooyinka sunta ah iyagoo sii maraya caanaha naaska. Sidaas darteed waxaa fudud in la aamino in ay fiicantahay in nuujinta la joojiyo haddii uusan qofku kari karin in uu sigaarka iyo tubaakada iska joojiyo, laakiin sidaas arrinku maaha. Maaddooyinka nafaqada ah iyo saameynta badbaado ee ay caanaha hooyadu siinayaan ayaa ah wax aad u qiimo badan oo ay aad u fiicantahay in uu canuggu caanaha hooyada ka helo - xitaa haddii aad sigaar cabtid ama aad tubaako cuntid.



Framtaget av Region Sörmland, 2019

SOMALISKA