TUBAAKO AAN ISTICMAALIN

TALOOYIN MARKAAD RABTO INAAD JOOJISO

Adiga oo qudha ayuunbaa go'aan kara inaad joojiso cabitaanka sigaarka ama buuri qaadashada, oo **adiga** kaligaa uunbaa ku guuleysan kara. Inaad sameyso go'aan qaadasho taxaddar leh ayaa muhiim u noqon karta natiijada. Ka bilow inaad eegto waxyaabaha adiga fikirkaaga ku saabsan sigaar cabista/ buuri qaadashada, iyo inaad diyaar u tahay inaad go'aan gaadho. Waxa arin fiican ah inaad qortid liistada faa'iidooyinka iyo khasaaraha shaqsi ahaaneed oo aad isbarbar dhigto midba midka kale. Haddii aad go'aansato inaad isku daydo– wax dheeraad ah ka ogow isku diyaarinta joojinta.

ISKU DIYAARI

Isku diyaarinta wanaagsan ayaa muhiim ah haddii aad ku guuleysaneyso joojinta tubaakada. Dabcan, sida aad ugu sameynayso ayaa gebi ahaanba adiga ku jirta. Adiga ayaa ah qofka sida ugu fiican ugu garanaaya waxa adiga kugu habboon iyo sida aad uga falcelineyso xaaladaha kala duwan. Si kastaba ha noqotee, halkan waxa ku yaala talooyin ku saabsan wadada laga yaabo inay ku caawiso.

- Ka fikir sababta aad ugu rabto inaad joojiso.
- Go'aanso taarikhda aad joojineyso.
- Qor goorta iyo meesha aad sigaar ku cabtid ama aad wax ku qaadatid. Waxay kaa caawinaysaa inaad dib ugu eegto waxyaabaha joogtada ah ee aad u baahan tahay inaad beddesho.
- Iska wada qaad/nadiifi wax kasta oo la xiriira tubaakada. Ka fikir xaaladaha aad u maleyneyso inay adkaan doonaan inaad adigu iska ilaaliso cabitaanka sigaarka iyo buuri qaadashada. Tusaale ahaan, koobkaaga qaxwaha ee subaxdii ama cuntadaada fiidkii kadib. Ka fikir sida aad adigu iskugu diyaariso inaad taas bedelkeeda wax kale qabatid.
- Soo qaado dawada nikootiinta si kasta ha ahaatee – laakiin xusuusnow inaanay tani aheyn bedelka awooda rabitaankaaga ama siday kaaga go'an tahay!

ISKA ILAALI DIB UGU SOO NOQOSHADA

Dib ugu soo noqoshadu waxay inteeda badan dhacdaa saddexda bilood ee ugu horreeya gudahood. Haddii aad kuwaas ka gudubto, waxa jira fursad fiican oo aad ku ahaan karto mid tubaakada aan isticmaalin! Beddel habkaaga joogtada ee waxqabadyada si aad iskaga ilaaliso xaaladaha cabitaanka sigaarka ama buuri qaadashada la xidhiidha.

Ka fikir xeeladaada/istiraatajiyaddaada. Maxaad sameyneysaa marka fikradaha khiyaanada badan ay kuu yimaadaan? 'Waxaan u baahanahay inaan tijaabiyo si aan ugu ogaado waxa uu dhadhankeedu yahay', 'Hal mar uun aan nuugo' ' Waxaan kaliya sigaarka cabayaa xilliyada xafladaha', 'hadda waxaan mudanahay/u qalmaa hal xabbo oo sigaar ah'. Ka taxaddar khaasatan markay kugu hareereysan yihiin dadka kale ee sigaar cabaaya ama buuri qaadanaaya, taas oo ay ku jirto markaad khamri cabeyso – maxaa yeelay taasi waa marka ay u fududahay in adkeysigaagu dabco.

Kolba ku soo celceli sababta aad u joojineyso. Waxay sidoo kale kaa caawin doontaa inaad ka jawaabto doodaha kaaga iman doona saaxiibbadaa kuwaas oo 'doonaaya inaad kooxda ka mid ahaato'.

Iyo, haddii aad ku soo noqoto, ha is dhiibin! Marna ma ah wax habsan ah in hadana dib loo soo wada bilaabo. Go'aanso taariikh cusub oo aad joojiso (dhowr maalmo gudahood).

Wax dawooyin ahi ma bedeli karaan sababtaada

DAWOOYINKA AYAA KU CAAWIN KARA?

Dawooyinka nikotiinta waxay kordhin karaan fursadahaaga aad ugu guuleysnayso inaad joojiso tubaakada. Dawooyinka nikotiinta leh waxay yareeyaan astaamaha xaraarada ee badanaa kuu yimaada markaad sigaarka iska joojiso.

Shaqaalaha daryeelka caafimaadka u sheeg haddii aad isticmaaleyso wax ka mid ah aaladaha nikotiinta.

Waxa hadda jira dawooyin nikotiinta oo badan oo kala duduwan. Waxaad sidoo kale talo weydiin kartaa farmasiigaaga.

Dhowr dawooyin oo ay ku jirto nikotiin ayaa sidoo kale lagu heli karaa warqad dhakhtar kuu qoro. Dhakhtarkaaga kala hadal haddii kuwaas aad xiiseynayso. Xusuusnow, inkasta oo – aanay dawooyin bedeli karin sababtaada, siday kaaga go'an tahay inaad joojiso iyo isku diyaarintaada!

REGION KRONOBERG

LA TALIYAYAASHA JOOJINTA TUBAAKADA

La taliyayaasha joojinta tubaakada si ay kaaga caawiyaan inaanad isticmaalin tubaakada ayaa laga heli karaa xarumaha caafimaadka ee gobolka. Haddii aad rabto inaad ogaato cidda lataliyaha joojinta tubaakadu ee joogta xaruntaada caafimaad ay tahay, wac xarunta ama aad www.1177.se kana baadh/raadi 'rökning och snusning' hoosteeda.

Achima Care, Vislanda	0472-65 09 00
Achima Care, Älmhult	0476-67 23 00
Alvesta	0472-38 92 00
Birka, Växjö	0470-58 68 50
Braås	0474-49 98 20
Capio, Hovshaga, Växjö	0470-75 91 00
Centrum, Växjö	0470-58 95 00
Dalbo, Växjö	0470-58 69 00
Gränsbygdskliniken, Markaryd	0433-123 46
Helsa Vårdcentral, Älmhult	0476-64 66 00
Hälsocentralen Falken, Alstermo	0481-36 69 30
Ingelstad	0470-58 94 00
Kungshögen, Ljungby	0372-58 55 80
Lagan	0372-58 49 70
Lammhult	0472-59 43 00
Lenhovda	0474-69 45 00
Lessebo	0478-79 49 00
Läkarhuset, Ljungby	0372-155 80
Markaryd	0433-56 41 00
Moheda	0472-59 43 40
Rottne	0470-58 99 60
Ryd	0459-59 40 00
Sländan, Ljungby	0372-58 57 30
Smålandshälsan, Ljungby	0372-819 00
Strandbjörket, Växjö	0470-58 97 50
Strömsnäsbruk	0433-56 48 10
Teleborg, Växjö	0470-58 67 70
Tingsryd	0477-79 48 50
Unicare Växjö	0470-70 65 00
Växjöhälsan, Växjö	0470-70 59 00
Åseda	0474-49 98 00

Primärvårdens Hälsoenhet (Primary Care Health Unit) 0470-59 22 90

DHAKHTARADA

Central Hospital Växjö	0470-58 90 22
Ljungby Hospital	0372-58 55 45

OO MARKAY XARAARADU KUU TIMAADO – SAMEE WAX FIRFIRCOON

Dadka sigaarka caba iyo dadka buuriga qaata badidoodu waxay yeeshaan dhibaatooyin xaraarada ah markay iska joojiyaan isticmaalka tubaakada. Ilaa inta kuwaasi leeg yihiin, iyo ilaa inta ay socdaan, waxay ku xiran tahay shaqsiga. Si kastaba ha ahaatee, wax khatar ah ma ah waxaanay iskaga tagi doonaan si dhakhso ah. Dhibaatooyinka caadi ahaan lala kulmo waa xaraarada sigaarka, xanaaq dhow, cadho, dawakhaad, daal, dhibaatooyinka in ahmiyada wax la saaro, garaac badan oo wadnaha iyo walaac/welwel. Dhibaatooyinkaasi waxay ugu daran yihiin xilliga todobaadyada ugu horreeya. Si loogu dhimo nooc kasta oo dhibaato xaraarada, waxaad qaadan kartaa dawada nikotiinta ama isticmaal qaar ka mid ah talooyinka hoos la iskugu siiyey.

Waxaad bogga 1177.se ka heli kartaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan sigaar cabista iyo buuri qaadashada.

- ➔ **Sug!** Waad ogtahay ilaa inta ay socoto xaraaradaadu inaad sigaar cabto/ buuri qaadato, sidaa darteed markii rabitaanku kuu yimaado ayaas kaliya is yara dejin kartaa. Dhawr daqiiqadood oo sugitaan ah ayaa caadi ahaan ku filan.
- ➔ **Biyo cab!** Cabitaanka biyaha ayaa si hufan ugu buriya xaalada iyagoo hoosna u dhigta rabitaanka.
- ➔ **Naqas badan qaado!** Dhowr jeer oo neef badan aad qaadato ayaa yareyn doona heerka kacsanaanta iyadoo kordhin doontana fiicnaantaada.
- ➔ **Is mashquuli!** Si aad naftaada ugu mashquuliso isla mar ahaantaana aad uga fekerto fikrado wanaagsan, waxaad isku dayi kartaa waxqabadyo fudud, sida kala bedelida howlaha ama inaad saaxiib wanaagsan la hadasho.

WAXA SIDOO KALE MUHIIM AH

- Si joogto ah wax u cun, waxa fiicnaan laheyd khudradda miraha iyo khudradda cagaarka. Sonkorta oo hoos u dhacsan ayaa loo dareemi karaa sida xaraarada nikotiinta oo kale.
- Jimicsi samee – waxaad arki doontaa inay wax kuu soo kordhayaan maalin kasta.
- Qaado hal maalin markiiba –rabitaanka tubaakada ayaa waxoogaa kadib iska tagi doona.

MIYAAD U BAAHAN TAHAY CAAWIMO IYO GARGAAR?

Tilmaamo iyo talo ayaa laga heli karaa:
www.psykologermottobak.org
www.slutarokalinjen.org
www.1177.se

App-ka **Rökfri** iyo **Fimpaaa**

Khadka Sigaar Joojinta wuxuu bixiyaa caawimo xirfadeysan oo telefoonka 020-84 00 00 laga bixiyo. Waxay furan yihiin Isniinta ilaa Khamiista 9 subaxnimo–8 galabnimo iyo Jimcayaasha 9 subaxnimo–4 galabnimo.