

Uur tubaako iyo sigaarba ka madax bannaan

”WAXAAN JOOJINAYAA MARKA AAN UUR YEESHO.”

Sidaas ayey dad badani ku fikirnaan. Waxa ugu fiican dabcan waa in la joojiyo waqti fiican ka hor inta aan uurka la yeelan, laakin haddii aadan taas sameyn u jooji sida ugu dhakhsi badan ee suurta gal ah. Halkan waxaa ku yaalla macluumaad rasmi ah oo ku aaddan sida sigaarka iyo tubaakadu ay u saameyn karaan uurka iyo talooyin ku aaddan sida loo joojin karo.

WAX AY MUHIIM TAHAY IN LA OGAADO

Ogsijiin

Hawada aan ku neefsaneyno waxaa ku jira ogsijiin lagama maarmaan ah si loo noolaado. Sambabaha ayaa ogsijiinka u gudbinaya unugyada dhiigga oo dabadeed u sii gudbinaya jirka. Uur jiiiftu waxay ogsijiin ka qaadanaysaa xundhurta iyo mandheerta hooyada.

Kaarboon monoxide

Marka aad sigaar ama shiishad cabeysid waxaad jiiideysaa kaarboon monoxide. Waxay isku wasakh yihiin gaasaska ay gawaaridu salbatooyada ka sii deyso. Kaarboon monoxide-ku wuxuu booska ka riixanayaa ogsijiinka, wuxuuna dhiigga ka gelayaa booski ogsijiinka. Waxaa ka dhalaneysa gabaabsi xagga ogsijiinka ah. Canuggaagu wuxuu qaadanayaa in la mid ah kaarboon monoxide-ka aad adigu qaadanaysid marka aad sigaarka cabeysid, laakiin canuggu iskama saari karo kaarboon monoxide-ka ee wuxuu ku khasbanyahay in uu isaga saaro xuddunta iyo mandheerta hooyada. Waxay qaadanaysaa waqti sida kale dheer. Haddii aad sigaar cabtid dhawr jeer maalinti waxaa mar walba dhiigga canugga ku jiraya kaarboon monoxide taasoo keeneysa in uu ogsijiinku si joogto ah ugu yaraado.

Nikotiin

Nikotiinka jirkaaga gelaya marka aad sigaar cabeysid ama aad tubaako cuneysid wuxuu xiddada dhiigga ka dhigayaa kuwo isku soo kaduuta. Taasi waxay xitaa ku dhaceysaa mandheerta oo ay ka buuxaan xiddo dhiigga qaada. Marka ay xiddada dhiigga ee mandheertu isku soo kaduudsadaan, waxaa canugga ku yaraanaya ogsijiinka iyo nafaqada labadaba.

Sigaar cabid aan toos ahayn

Ka fogaaw in aad joogtid meel sigaar lagu cabayo haddii aad uur leedihiid. Khatarta ah in ay dilmaan wey kordheysaa dumarka leh lammaane sigaar caba.

SU'AALO IYO JAWAAB

MAXAY TAHAY KHATARTA KU AADDAN IN SIGAAR LA CABO IYADOO UUR LA LEEYAHAY? WAXAAN RABAA IN AAN HELO MACLUUMAAD RASMI AH.

Haddii hooyadu ay sigaar cabto inta ay uurka leedahay waxaa kordhaya dhibaatooyinka sida dilanka, mandheerta oo soo go'da, canug meyd ah iyo dhicis in la dhalid, miisaanka canugga oo yaraada iyo cillado xagga abuurista ah sida faruurnaasho. Xitaa dhaawacyo kale sida caga qallooca iyo cilladaha xagga wadnuhu waxay xiriir la lahaan karaan sigaar cabidda. Waqtiga caananuugnimada carruurta ay dhaleen dumar sigaar cabi jiray intii ay uurka lahaayeen cudurrada wey uga nugulyihiin carruurta kale ee ay dhaleen kuwo aan sigaar cabin. Khatarta ah in si lama filaan ah uu caananuuggu u dhinto wey seddax jibaarsantaa. Waxaa sidoo kale caadi ah in carruurtaas uu kaadi macaan ku dhaco ama ay buurnaadaan.

MAXAY TAHAYNA KHATARTA KU AADDAN IN TUBAAKO LA CUNO?

Haddii hooyadu ay tubaako cunto inta ay uurka leedahay waxaa kordhaya khatarta ku aaddan in ay dilanto, ay dhicis dhasho, miisaanka canuggu uu yaraado, ay uurka ku sumowdo iyo in ay dhasho canug faruuran.

MARKI AAN DHALAY CANUGGEYGI UGU HORREEYAY SIGAAR WAAN CABI JIRAY, WUUNA CAAFIMAAD QABYAY.

Khatarta oo kororta kama dhigna in dadka oo dhan ay wuxu ku dhacayaan. Laakin uurjiifta si xun ayey u saameyneysaa marka ay hooyadu sigaar cabto. Si kuwa kale ka yar ayuu canuggu u dhaqdhaqaaqayaa, wadno garaaciisuna wuu kordhayaa. Carruurta la qabsatay nikotiinka inti ay uurka ku jirtay badanaa wey ka qeylo badanyihiin marka ay markaas dhashaan.

SOMALISKA

HADDII AAN SIGAAR CABO MA WAXAAN DHALAYAA CANUG CARRUURTA KALE KA YAR, MARKAASNA DHALIDDU WEY IIGA FUDUDAANEYSAA KUWA KALE?

Haa, wuxuu canuggu khatar ugu jiraa in uu carruurta kale ka caateysnaado maxaa yeelay nafaqo ku filan ma uusan helin. Waxay taasi keeni kartaa dhibaato xagga caafimaadka ah inta uu canuggu yar-yahay iyo noloshiisa gadaale intaba. Waxaa intaas dheer in canug carruurta kale ka yar uusan damaanad qaad u ahayn in dhalitaanka uu kuwa kale ka fududaado.

WAXAAN HORBABA UURKA LAHAA muddo 4 BILOOD AH MA DAAHBAA INAAN IMINKA JOOJIYO?

Daah maaha. In tubaakada iyo sigaarka la joojiyo waxay faa'iido weyn idiin tahay adiga iyo canugga labadaba. Marba marka ka horreeya ee aad joojiso waxay ka faa'iido badantahay marka ka dambeeya.

HADDII AAN SIGAARKA JOOJIYO MA WAXAAN DAREEMAYAA CADAADIS, TAASINA UMA FIICNA CANUGGEYGA.

Ma jiraan wax diraasado ah oo muujinaya in ay khatari ku sugantahay in sigaar la joojiyo inta uurka la leeyahay, xitaa haddii aad dareemeysid dhibaato xagga ka go'itaanka ah. Degganaashada laga yaabo in aad dareemeysid marka aad xabbad sigaar ah cabtid waa degganaasho bug ah, maxaa yeelay dhab ahaanti waxaad kor u qaadeysaa cadaadiska jirka, cadaadiska dhiiggaaga iyo garaacidda wadnahaaga. Waxaa intaas dheer in aad kadeedka ku kordhineysid uur jiipta oo uu garaaca wadnihiisu kordhayo, dhiiggiisana ku yaraanayo ogsijiinku.

KA WARRANBAL SHIISHADDA?

Cabitaanka shiishaddu inta uurka la leeyahay waxay dhaawac u keeni kartaa uur jiipta, waxaana loo badiyaa in ay ka dambeyso yaraanta miisaanka canugga dhasha iyo dhibaatooyinka neefsashada ee marka uu dhalanayo.

MA U BEDDELAN KARAA SIGAAR ELEKTEROONIG AH? WAXAAN MAQLAY IN UUSAN KHATAR LAHAYNE?

Sigaarka elekteroonigga ah waa wax ilaa heer cusub, mana ogin maanta khatarta isticmaaliddiisu ay keeni karto. Haddii sigaarka elekteroonigga ah ay uu nikotiin ku jiro waxay taasi markaas canugga uga dhigantahay khatar ah in nafaqo inta kale ka yar uu helo.

SIDAN SAMEY SI AAD U JOOJISID

TAARIIKH AAD JOOJINEYSID GOOSO.

Go'aanso goorta aad dooneysid in aad joojisiid.

Waa caadi in uu qofku rabo in uu wax usbuucyo ah helo si uu isugu diyaariyo tubaako iyo sigaar iska joojinta, laakin dadka qaarkood waxay doortaan in ay toosba u joojiyaan.

SI DEGDEG AH U JOOJI MAALINTA

JOOJINTA. Sigaaryacabka si degdeg ah isaga joojiya wuxuu laba jibbaar fursad u leeyahay in uu ka go'o sigaarka marka la barbar dhigo kuwa isku daya in ay tartiib-tartiib isaga gooyaan.

GURIGA KA NADIIFSO HARAAGA SIGAARKA IYO TUBAAKADA.

Iska tuur dhammaan sigaarka, tubaakada iyo waxyaabahooda.

KA GO'ITAAN. Marka aad iska joojisiid waxaad intii waqti ah dareemi kartaa wareer, wax isku taxallujin xumo, sal dhuldhigasho la'aan iyo dabecad xumo. Waa wax iska dhamaanaya. Waxay badanaa taasi muuqataa maalmaha ugu horreeya, dabadeedna si tartiib-tartiib ah ayey u yaraanaysaa, waxayna caadi ahaan dhamaataa muddo 2-4 usbuuc gudohood ah.

ISTIRAATIJIYO. Si fiican uga fikir xaaladaha kugu dhalin kara in aad tubaako ama sigareed u baahatid. Ka fogaw xaaladaha kuu soo jiidid kara in aad sigaar cabtid. Waxyaabo aad isku illowsiin kartid maskaxda ka raadso marka uu rabitaanku ku qabto. Koob biyo ah wuu ku caawin karyaa, siiba haddii liin dhanaan lagu daro. Tubaaka cunku wuxuu faruuryaha hoos gashan karaa sinjibiil. Si nidaamsan wax u cun si aad uga fogaatid gaajo rabitaan kugu dhalisa, oo loo dareemi karo nikotiin rabid. Dhaqdhaqaaq jir ahaaneed wuxuu gacan ka geysan karaa yareynta rabitaanka nikotiinka iyo ka go'itaanka. Samey waxyaabo wanwanaagsan, wax wanaagsan isku mashquuli.

WAXYAABO WAX CAAWIYA. Dawada loogu tala galay sigaar isticmaaliddu waxay khafiifineysaa dhibaataada ka go'idda marka sigaar leyska joojiyo, waxay kor u qaadeysaa fursadda ah in la guuleysto Laakiinse inta uurka la leeyahay waa in laga taxaddiraa in la isticmaalo wax la diyaariyay oo uur ku jirta saameynaya. Haddii aad u baahantihid qalab wax caawiya, taas kala hadal umulisadaada ama dhakhtarkaaga. Fadlan mar haddey sidaas tahay waxaa leyskula talinayaa qiyaas yar-yar oo dawada nikotiinka ah, waxaana markaas la dooranayaa kuwa la qaadan karo marka loo baahanyahay maalinta gudeheeda. Sharootooyin nikotiin ah, oo kusii siinaya nikotiin, waxaa habboon in laga fogaado.

SOMALISKA

HA LAGU CAAWIYO

- Umulisadaada iyo dhakhtarkaaga ayaa badanaa ka jawaabi kara su'aalahaaga ku aaddan sigaarka iyo tubaakada.
- Ha ku caawiso cid tubaakada dadka ka celiso oo waxbarasho u leh. Waxaa laga helaa xarumaha daryeelka- iyo caafimaadka badankooda, waxaana sidoo kale laga heli karaa rugaha hooyooyinka iyo dhallaanka, isbitaallada iyo rugaha daryeelka ilkaha.
- Khadka-Jooji-Sigaarka iyo Tubaakada ee 020-84 00 00 wuxuu bixiyaa talooyin iyo taageerooyin lacag la'aan ah si loo joojiyo in sigaar la cabo iyo in tubaako la cuno, www.slutarokalinjen.se
- Dad badani waxay kaashadeen app-abka **Rökfri** (dadka waaweyn) iyo **Fimpaaa!** (dhallinyarada).
- Wax dheeraad oo ku aaddan in sigaarka iyo tubaakada la joojiyo waxaad ka akhrisan kartaa bogga intarneetka ee **TobaksStopp.Nu**

Macluumaad ka socda Cilminafsiyahannada ka dhanka ah Sigaarka iyo Tubaakada. Bogag intarneet: psykologermottobak.org, tobaksstopp.nu

Xirmadaan qoraalada ah waxaa lagu soo saaray kaalmo dhaqaale oo ka timid Hey'adda Caafimaadka Dadweynaha (Folkhälsomyndigheten).

Turjumidda waxaa sameeyay Gobalka Sörmland oo ay iskaashanayaan Cilminafsiyahannada ka dhanka ah Sigaarka iyo Tubaakada iyo Shabakadda daryeelka caafimaadka ee caafimaadka xoojinaya