Sundhedsstyrelsen

HAGAHA YAR EE SIGAAR JOOJINTA

Tusmo

La kulan sigaaryocab hore 4
Jidka ayuu hayaa 6
Jooji 10
Adkayso 20

KOLOFOON
Hagaha yar ee sigaar joojinta
© Agaasinka caafiaamka 2010

Cadadka 1, tirsiga 1, 2010

ISBN: 978-87-7104-093-7. Elektronisk ISBN: 978-87-7104-092-0

Tifatirka:
Anne Rygaard Hjorthøj iyo Thyra Bonde Arnholm

Qoraalka iyo tifatirka maaddadeed:
Jørgen Falk, Mette Münchow iyo Anne Dalhoff Pedersen

Naqshadaynta iyo diyaarinta garaafigga ah: Umloud Untd
Sawirqaade: Thomas Marott

Daabacaadda: KLS Grafisk Hus A/S

Qoraalkan waxa laga dalban karaa ama laga heli karaa:
Rosendahls-Schultz Distribution, Herstedvang 10, 2620 Albertslund
Telefon: 43 22 73 00, Telefax: 43 63 19 69
E-mail: Distribution@rosendahls-schultgrafisk.dk
www.rosendahls-schultzgrafisk.dk

Dhawaan jooji sigaarcabka

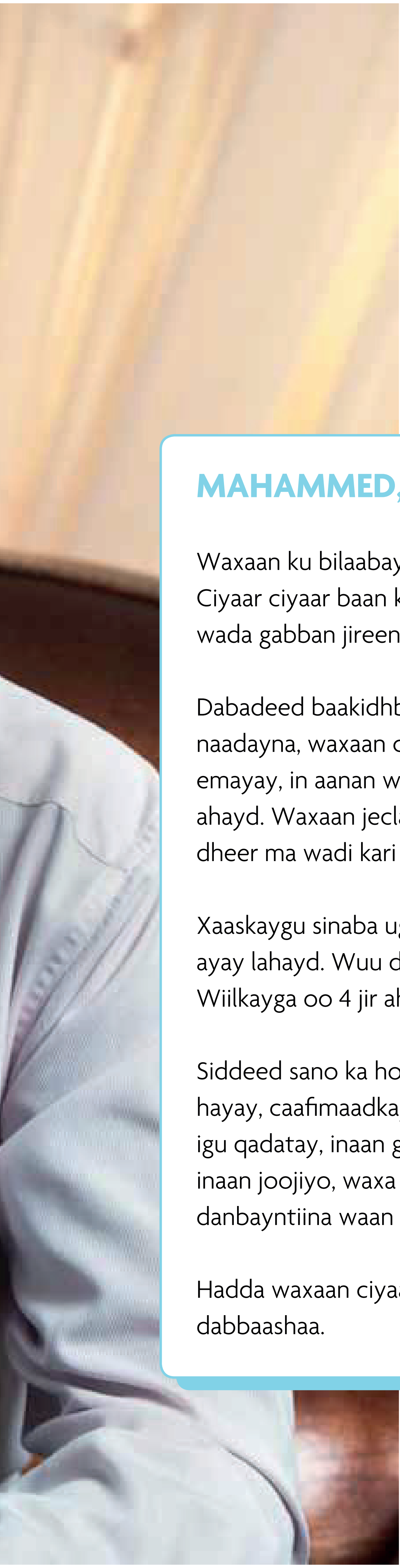
Hambalyo, waxaad joojisay sigaarcabkii. Waa goaan sax ah oo naftaada u fiican. Da'da aad doonto jir, inaad sigaarka joojisaa waa arrinka ugu muhiimsan, ee aad ku hagaajin karto caafimaadkaaga.

Waxa laga yaabaa, inay adkaato joojinta sigaarku, gaar ahaan haddaad cabbaysay muddo dheer. Sidaas awgeed waa inaad qorshe u samaysato joojintiisa, haddaad rabto, inaad ku guulaysato.

Sigaar joojintu waxay dad badan ku qaadataa muddo dheer ay ku taamaan joojintiisa. Halkaas oo ay qorsheeyaan siday u joojin lahaayeen. Markaas ayay sigaarka joojiyaan, dabadeed haddana waa inay ku adkaystaan goaankooda.

Inaad akhrido ”Hagaha yar ee sigaar joojinta” waxaad ka heli kartaa caawimo la xidhiidha sidaad u qorshayn lahayd sigaarjoojinta, dabadeed ugu adkaysan lahayd goaankaaga. Waxa sidoo kale ku jira sheekooyin soo maray iyo talooyin fiican ay bixinayaan dad kale, oo sigaarka joojiyay. Sidaas awgeed waxay kuu fududaynaysaa, inaad ku sii adkaysato goaankaaga.

Nasiib wanaagsan iyo ayaan sigaar joojintaada!



La kulan sigaaryocab hore

MAHAMMED, 40 JIR

Waxaan ku bilaabay sigaarcabka Soomaaliya, anigoo 17 jir ah. Ciyaar ciyaar baan ku bilaabay. Wiilasha sigaarka cabbaa, way la wada gabban jireen.

Dabadeed baakidhba baakidh buu kuu dhiibayaa, markaan way-naadayna, waxaan cabbayay 30-40 xabbo maalintii. Waxaan dare-emayay, in aanan wax badan ordi karin, taas oo dhibaato wayn igu ahayd. Waxaan jeclaa kubadda cagta iyo ciyaaraha, laakiin muddo dheer ma wadi kari jirin.

Xaaskaygu sinaba ugu ma adkaysan kari jirin qiiqayga, waayo xiiq ayay lahayd. Wuu dhibi jiray oo neefsashada ayaa ku adkaan jirtay. Wiilkayga oo 4 jir ahina wuu ku diiqi jiray.

Siddeed sano ka hor ayaan joojiyay sigaarcabka. Dhibaato ayuu igu hayay, caafimaadkaygana waan u walaacsanaa. Muddo dheer ayay igu qadatay, inaan goaan qaato. Maalin maalin ayaan isku dayi jiray, inaan joojiyo, waxa kaloo aan isku dayi jiray, inaan dhimo, ugu danbayntiina waan ku guulaystay, inaan ka takhaluso sigaarka.

Hadda waxaan ciyaaraa kubadda cagta, carruurtaydana waan la dabbaashaa.

Maxaad u joojinaysaa sigaarcabka, waa maxayse dhibaatadu?

Waa muhiim, in la ogaado waxaad u joojinayso sigaarcabka. Iskutallaab ku qor jadwalka, meelaha aad waafaqsan tahay, kuna dar sababo kale. Markay kugu adkaato, inaad dhaafto sigaarcabka, waxaad eegi kartaa jadwalka oo xusuusan kartaa, sababta aad u rabto, inaad sigaarka joojiso!

SABABAHA UGU MUHIIMSAN, AAN SIGAARKA U JOOJINAYO:

- ○ In aanan xanuunsan
- ○ In aan lacagta wax kale ku bixiyo
- ○ Waayo waa mamnuuc, in shaqadayda lagu cabbo sigaar
- ○ Inay ku farxaan qoyskayga iyo saaxiibaday
- ○ ....
- ○ ....
- ○ ....
- ○ ....

WAXYAABAHA IGU ADAG AANAN U JOOJIN KARIN SIGAARKU, WAA:

- ○ Sannado badan ayaan sigaarka cabbayay
- ○ Saaxiibaday iyo qoyskayga ayaa cabba
- ○ Xaflado tegista ayaa igu adag, haddii aanan sigaar cabbin
- ○ Shaqo adag ayaan ka shaqeeyaa
- ○ ....
- ○ ....
- ○ ....
- ○ ....

Dooro maalin aad joojiso sigaarka

SIDAN AYAAD YEELI KARTAA:

- Dooro maalin aad joojiso sigaarka, oo 2 ilaa 3 wiig ka dib ah
  Inta aan la gaadhin maalinta aad sigaarka joojinayso, waa inaad u tabaabbushaysato oo qorshe u samayso sigaar joojinta.
- Dooro maalin aad joojiso sigaarka, sida dhammaadka wiigga
  Waxa fiican, in maalinta aad joojinaysaa tahay mid aanad tegayn xaflad ama ku mashquulsanayn shaqo. Dadka qaarkood ayay wax u tartaa, inay maalintaas ku beegaan fasax ama muslimiintuna bisha Ramadaan.
- Waa inaad ka fikirtaa, waxaad qaban lahayd, marku ku qabto
  Cid kasta dhibaato ayay kala kulantaa sigaarjoojinta. Laakiin si fudud ayaa looga gudbi karaa, haddaad marka hore si fiican uga fikirto.
- Dhakhtarka ama farmasiga la xidhiidh si ay kuu siiyaan talo meelmar ah
  Shan jeer ayaad sigaarjoojinta uga fursad badan tahay dadka kale, haddaad caawimo hesho. Waxaad lacag la'aan wici kartaa khadka daaran ee StopLinien ee tilifoonka 80 31 31 31, oo aad la hadli karto lataliye. Lataliyayaashu waxay ku hadlaan af deenish.
- U sheeg qoyskaaga iyo saaxiibada, inaad joojinayso sigaarka
  Taageeradoodu way kuu fududayn kartaa sigaarjoojinta – waxa laga yaabaa, in midkood ama dhawr mar kula joojiyaan sigaarka.
- Sigaarka daadi
  Waa in aanay guriga kuu sii ool sigaarka, wallaacadda iyo haash-teriga midna, markaad sigaarka joojiso. Giddigood wada daadi.
- Rumayso, inaad sigaarka joojin karto
  Xataa haddaad hore isugu dayday, inaad sigaarka joojiso, oo ay kuu suurtageli wayday, waa inaad rumaysato, inaad markan ku guulaysanayso.

Wax ka beddel caadooyinkaaga

Sigaarcabku waa caado. Waxa laga yaabaa, inay ku caawiso, inaad wax ka bedesho caadooyinkaaga la xidhiidha sigaarcabka, inta aanad gebi ahaan joojin sigaarcabka.

- Yaree tirada aad cabto. Mar kastoo aad doonto, inaad sigaar cab-to, waa inaad ka fikirtaa, inay xabbadani lagama maarmaan tahay.
- Dadka qaarkood baa ku farxa, inay dhimaan oo yareeya muddada ka horraysa maalinta joojinta.
- Goaanso inaad sigaarka ku cabto meelo yar oo kooban, sida balakoonka.
- Xilliga nasashada khudrad cun halkaad sigaar ka cabbi lahayd.
- Wallaacadda ku tuur koone qarsoon, markaad isticmaasho, si aanad qun yar uun u shidan xabbad kaloo sigaar ah.
- Sigaarka ku xasee kabadhka dushiisa, si aanad u gaadhin, adigoo kursi fuula mooyaane.
- Beddel nooca aad cabto.

SAMAYSO CAADOOYIN FIICAN

Waxa kuu fududaynaya sigaar joojinta, inaad isku daydo, inaad yeelato caadooyin caafimaad leh.

CUNTADA

- Cun cunto dux yar - 25 garaam aad dhinto subagga iyo saliiddu waxay ka dhigan tahay, inaad u jilib dhigtay sigaar joojinta.
- Cab 1½ litir oo biyo ah maalintii, oo u dhiganta ilaa 6 galaas. Tiri inta galaas aad cabto.
- Cun 3 khudrad ah iyo 3 cagaar ah maalintii. Tiri maalin kasta, si aanad u hilmaamin.

DHAQDHAQAAQA

- Tamashle yar u bax cashada dabadeed – adigoo aan sigaar cabbayn.
- Adeegso baaskeel, halkaad bas ka raaci lahayd.
- La ciyaar carruurtaada ama kuwa aad awowga u tahay, ilaa intaad xiiqayso.

U diyaar garow dagaal ku lid ah qabatinka

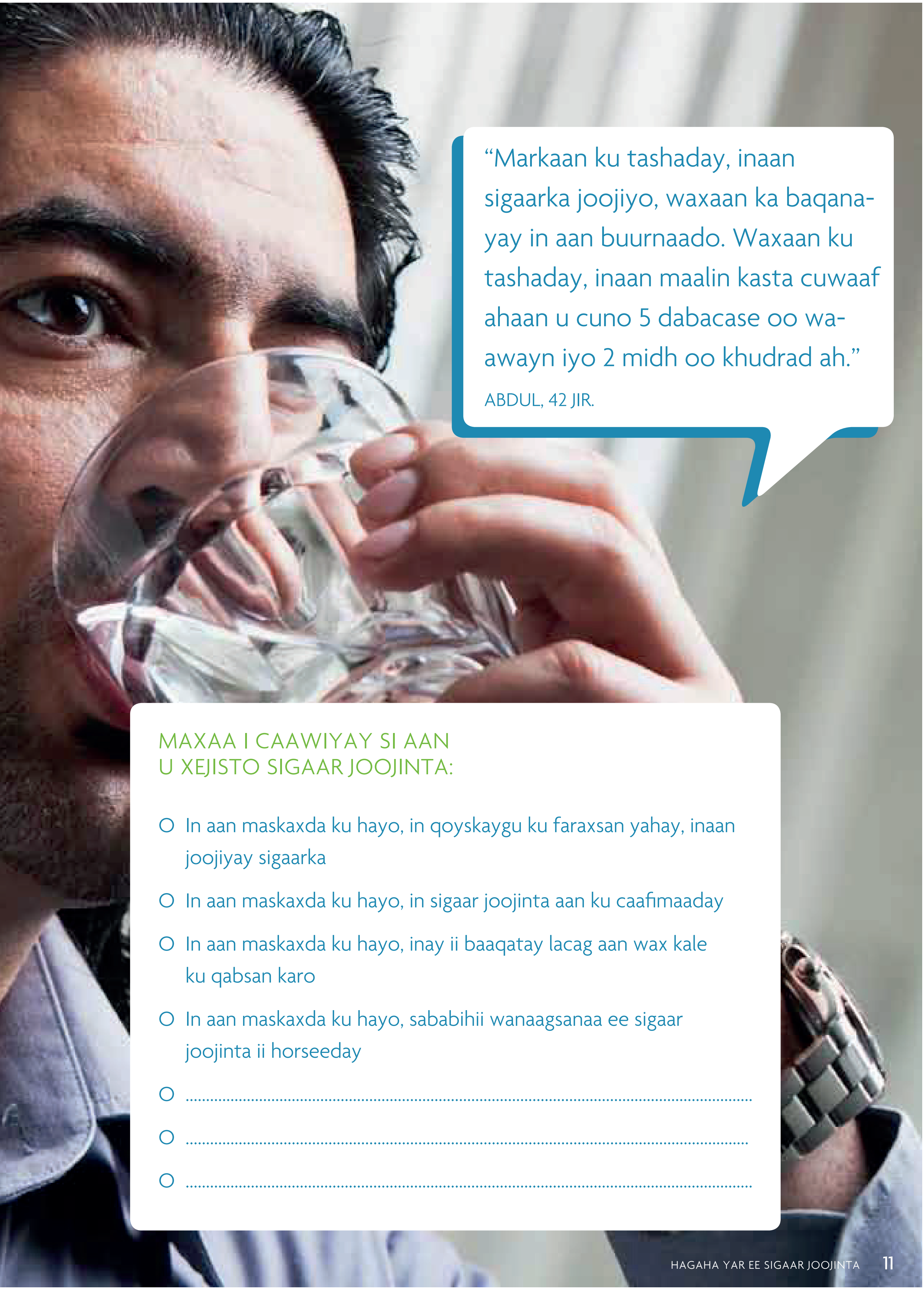
Haddaad sigaar cabbaysay sanndo badan, markaas jidhkaaga iyo maskaxdaada ayaa baranaya nikotiinta. Waad qabatimaysaa. Markaad nikotiin qaadan waydo, way saamaynaysaa jidhkaaga. Jidhka iyo maskaxdaba waxaad ka dareemaysaa, inay ku hayso.

WAXAAD DAREEMAYSAA:

- Xaraarad
- Kacsanaan iyo xasilloonidarro
- Dhibaatooyin, aanad waxba la socon karin
- Gaajo badan
- Muudh xumo
- Qufac
- Madax wareer

Waxa ugu daran 2 ilaa 3da cisho ee ku xiga, markaad sigaarka joojiso. Dabadeed waad soo raysanaysaa. Markay ka soo wareegto 3 ilaa 4 wiigna dhif baa arkaysaa, isagoo ku haya sigaarku.

Waxa kugu soo dhici kara, inaad sigaar cabto. Laakiin iska ilaali, inaad xabbadna u dhawaato, haddii kale haddana qabashadiisii ayaa kugu soo noqonaysa.



“Markaan ku tashaday, inaan sigaarka joojiyo, waxaan ka baqana-yay in aan buurnaado. Waxaan ku tashaday, inaan maalin kasta cuwaaf ahaan u cuno 5 dabacase oo wa-awayn iyo 2 midh oo khudrad ah.”

ABDUL, 42 JIR.

MAXAA I CAAWIYAY SI AAN U XEJISTO SIGAAR JOOJINTA:

- O In aan maskaxda ku hayo, in qoyskaygu ku faraxsan yahay, inaan joojiyay sigaarka
- O In aan maskaxda ku hayo, in sigaar joojinta aan ku caafimaaday
- O In aan maskaxda ku hayo, inay ii baaqatay lacag aan wax kale ku qabsan karo
- O In aan maskaxda ku hayo, sababihii wanaagsanaa ee sigaar joojinta ii horseeday
- O ....
- O ....
- O ....

Waxaad heli kartaa caawimo si aad sigaarka u joojiso

Dhammaam, dadka raba inay sigaarka joojiyaan, waxay heli karaan caawimo. Taasi waxay kuu fududaynaysaa, inaad sii waddo sigaar joojinta. Waxaad la hadli kartaa dhakhtarkaaga ama farmasiga, hadddaad dawo rabto. Waxa kaloo aad tegi kartaa kooras sigaar joojineed, halkaas oo lataliye aqoon lihi ku caawin karo, adigoo koox kale ku weheliso. Arrintaas ka warso kommuunahaaga.

Dawooyinka sigaar joojinta

Waxa la qaadan karaa saddex nooc oo dawooyin kala duwan ah, oo kuu fududayn kara joojinta sigaarka:

- Waxa la helaa alaabo kala duwan oo nikotiin leh.
- Champix
- Zyban

Champix iyo Zyban waxa lagu iibsan karaa keli ah xaashi dhakhtar qoray.

ALAABO NIKOTIIN LEH

Waxa la helaa alaabo kala duwan oo nikotiin leh. Waxa tusaale ahaan la heli karaa balastar, xanjo, kiniin ama balastar yar oo sida sigaarka loo nuugi karo. Alaabada nikotiinta lihi waxay kuu fududaynaysaa, in aad joojiso sigaarcabka, haddii si fiican loo isticmaalo. Alaabada nikitoonka leh waxa la isticmaali karaa ugu badnaan 3 ilaa 4 bilood – weligeedna waa inaan laga badin lix bilood. Waxa talo laga heli karaa dhakhtarkaaga ama farmasiga.

WARAR LA XIDHIIDHA ALAABADA NIKOTIINTA LEH

- Qiimahoodu waa 20 ilaa 40 kr. maalintii inta la isticmaalo alaabada nikotiinta leh.
- Waxa la isticmaali karaa alaabada nikotiinta leh 3 ilaa 4 bilood.
- Alaabada nikotiinta lihi ma keenaan kansar sida tubaakada.
- Haddaad uur leedahay, ilmo nuujinayso ama wadne xanuun le-edahay, waa inaad had iyo jeer la xidhiidhaa dhakhtar, inta aanad bilaabin alaabada nikotiinta leh.

Champix iyo Zyban waa kiniinno laga heli karo dhakhtarka. Dawada waxa la qaataa 1 ilaa 2 wiig ka hor marka sigaarka la joojinayo, waxana ay qofka ka caawisaa, inay hoos u dhigto baahida sigaarka iyo qabashadiisa. Faahfaahin dheeraad ah oo la xidhiidha Champix iyo Zyban , waydii dhakhtarkaaga.

Waxyaabo kale oo wax caawiya

KOORASYADA SIGAAR JOOJINTA

Kooraska sigaar joojinta ayaa qofka ka caawin kara sigaar joojinta. Kooraska sigaar joojinta waxaad la dhiganaysaa dad kale, oo raba inay sigaarka joojiyaan, kuwaas oo aad is kaashan kartaan. Dawladaha hoose badidooda waxa laga helaa koorasyo sigaar joojineed oo lacag la'aan ah. Dawladaha hoose qaarkood ayaa kooraska ku bixiya luqado kala duwan. Wac kommuunahaaga oo ka warso halkaad kooraska ka heli karto ama waxyaabaha laga helayo kommuunahaaga ka eeg bogga intarnetka www.stoplinien.dk. Farmasiyo badan ayaa bixiya koorosyo iyo latalin lacag ah. Warso farmasiga ama war ka raadi bogga intarnetka ee www.sundhed.dk.

KHADKA DAARAN EE STOPLINIEN

Khadka daaran ee StopLinien ee tilifoonka 80 31 31 31 waxaad ka heli kartaa dad khubaro ah talo la xidhiidha sigaar joojinta. Khadka daaran ee StopLinien wuxu furan yahay dharaartii, lataliyayaashuna waxay ku hadlaan af deenish.

Maalinta sigaar joojinta

"Muddo dheer ayaan maalin walba is lahaa jooji, oo aan ururinayay sababo badan aan ku joojiyo sigaarka."

FATIMA, 60 JIR.

- Naftaada u han waynow oo rumayso, inaad joojin karto sigaarka.
- Tubaako oo dhan iyo wax kastoo ku xusuusinaya sigaarcabkaba daadi: haashka, wallaacadda iyo haashteriga. Jeebahadahaaga iyo shandadahaaga ka wada faaruqi.
- U sheeg qoyskaaga iyo saaxiibadaa, inaad joojisay sigaarkii, oo aad u baahan tahay caawimadooda.
- Markay kugu kacdo wax fiican samee. Tamashle u bax, weelka maydh, ama carruurta la ciyaar.
- Cab shaah, biyo ama sharaab halkaad kaafi ka cabbi lahayd labada wiig ee u horreeya sigaar joojinta.
- Markaad wax cunto, markiiba kac – oo miiska nadiifi.
- Cadayo ama biyo cab, marka sigaar ku qabto.
- Goor hore ku seexo buug fiican. Maalintaasi maaha inay aad uga dheeraato inta daruuriga ah.
- Naftaada u bog, inta aanad seexan. Maalintii kowaad si faacan baan uga gudbay.

Waxyaabo aad samayn karto, haddii xaaladdaadu xumaato

Marka jidhku waayo nikotiintii sigaarka uu bartay, xaaladda qofku way xumaanaysaa. Waxa qabanaya sigaarka. Hoos waxa ku xusan liis ka kooban astaamaha ugu badan ee qabashada, iyo waxyaabaha aad samayn karto si aad uga gudubto.

ASTAAMO	WAXAAD SAMAYN KARTO
Inaad xaraaradooto	Tamashle u bax, ilkaha cadayo, muudmuudso Pastil bilaa sonkor ah, cab galaas biyo ah, oo tiri ilaa 50. Waxa kaloo aad wici kartaa khadka daaran ee StopLinien ee tilifoonka 80 31 31 31.
Diiqad sidii hargab qofka hayo	La dadaal naftaad, naso, cab koob shaah ah, funaanad diirran gasho, soo maydho.
Kacsanaan iyo xasilloonidarro	Tamashle u bax ama soo yar orod, wax nadiifi, iskana ilaali kaafiga.
Wax la socoshada oo adkaata	Dhaqdhaqaaq samee, yar naso.
Gaajo badan	Cun cagaar, cunto shaaxid ah, cab galaas biyo ah, findhicilo. Iska ilaali cuntada sonkorta iyo duxda leh.
Muudh xumo	Socod iyo jimicsi samee, qabo waxyaabo muudhkaaga beddela oo kaa farxiya. Kala hadal xaaskaaga /saaxiibadaa, in aanay hadda fiicnayn xaaladdaadu.
Qufac badan	Waa caadi in waxoogaa la qufaco, marka sigaarla la joojiyo. U arag qufaca mid ku soo nadiifinaya – muddo ayuu jirayaa, ka hor inta sanbabau caadi ku soo noqonayaan.
Madaxwareer	Cab dhawr galaas oo biyo ah, tamashle u bax, qaado kiniinada kaarjebinta.

ADKAYSO

Sigaar joojintaadu way u wanaagsan tahay dadka kale

Waxa fiican inaad ka fikirtid, in sigaar joojintaadii kordhin doonto caafimaadka dadka kale, waayo ma sii ahaanayaan sigaaryocab qarsoon. Sigaarcabka qarsooni wuu dhibaa cid walba – gaar ahaan carruurta yaryar, iyo sidoo kale kuwa waawayn.

SIGAARCABKA QARSOON IYO CARRUURTA

Haddii carruurtu noqdaan sigaaryocab qarsoon, kama baxaan xanuun. Carruurta ay dhaleen dad sigaar cabbaa, waxay halis wayn ugu jiraan:

- Dhegaha oo caabaqa
- Caloosha oo la majiiro
- Xiiqda boronkiitis
- Xasaasiyad
- Xiiq
- Caydinimo ay ku dhintaan

Carruurtu waxay u baahan yihiin dawo badan, badina cusbataalka ayaa la geeyaa, hadday noqdaan sigaaryocab qarsoon.

HADDAY KAA MURUXSATO

- Waxaad goaansaatay, inaad sidaas ku joojiso sigaarka. Hadday xabbadi kugu baxsato, ha oggolaanin inaad dib ugu laabato sigaar cabista. Waxaad ka soo qaadaa xabbad kugu muruxsatay – sida keeg yar oo aad cunto, adigoo miisaanka dhimaya.
- Ku adkayso goaankaagii, oo halkaa si xoog ah uga sii wad sigaar joojintii. Markaas ayaad ku soo laabatay jidkii saxa ahaa.

Xaraaradda sigaarku weli way ku qabanaysaa

Muddo dheer ka dib markaad sigaarka joojisay, ayaad weli rabtaa inaad cabto. Iska jir! Qofku si fudud buu haddana ugu noqon karaa.

"Marka xaraaradda sigaarku si daran ii qabato, gebi ahaan waan khalkhali jiray, markaan is idhaahdo, weligaa dib ha u cabbin sigaarka. Waxaan naftayda ku qancin saacad sii adkayso. Dabadeed xaraaraddu way iga tegi jirtay, oo marka saacadi ka soo wareegto, kama aan fikiri jirin sigaar kale oo aan cabbo."

KARIM, 32 JIR.

Xaraaradda sigaarku way kaa tegaysaa haddana dhawr miridh ka dib. Hoos waxa ku xusan talooyin la xidhiidha, marka xaraaradda sigaarku ku qabato:

- Tamashle u bax
- Cun xabbad khudrad ah
- Ka fikir sababihii aad sigaarka u joojisay
- Wax kala gur oo hagaaji
- Saaxiib wac
- Si wayn hawada sanbabada u sii
- Cab galaas biyo ah

MARKA XAALADDAADU ADKAATO

Waxa jira xaalado ay xoog kuugu adkaanayso, in la iska qabto cabista sigaarka. Waxay noqon kartaa, adigoo tegay xaflad sigaar la wada cabbayo, ama ay kuu yimaaddeen marti sigaarka cabta. Marka hore sii samee qorshe la xidhiidha, waxaad samayn karto, si aad uga badbaaddo. Dabadeed way kuu fududaanaysaa, markaad dhex gasho.

Warar la xidhiidha sigaarcabka iyo cudurrada

Waxa wanaagsan in maskaxda lagu hayo dhibaatooyinka sigaarcabka. Waxay caawinaysaa goaankaaga ah, inaad tahay nin beri cabbi jiray sigaarka.

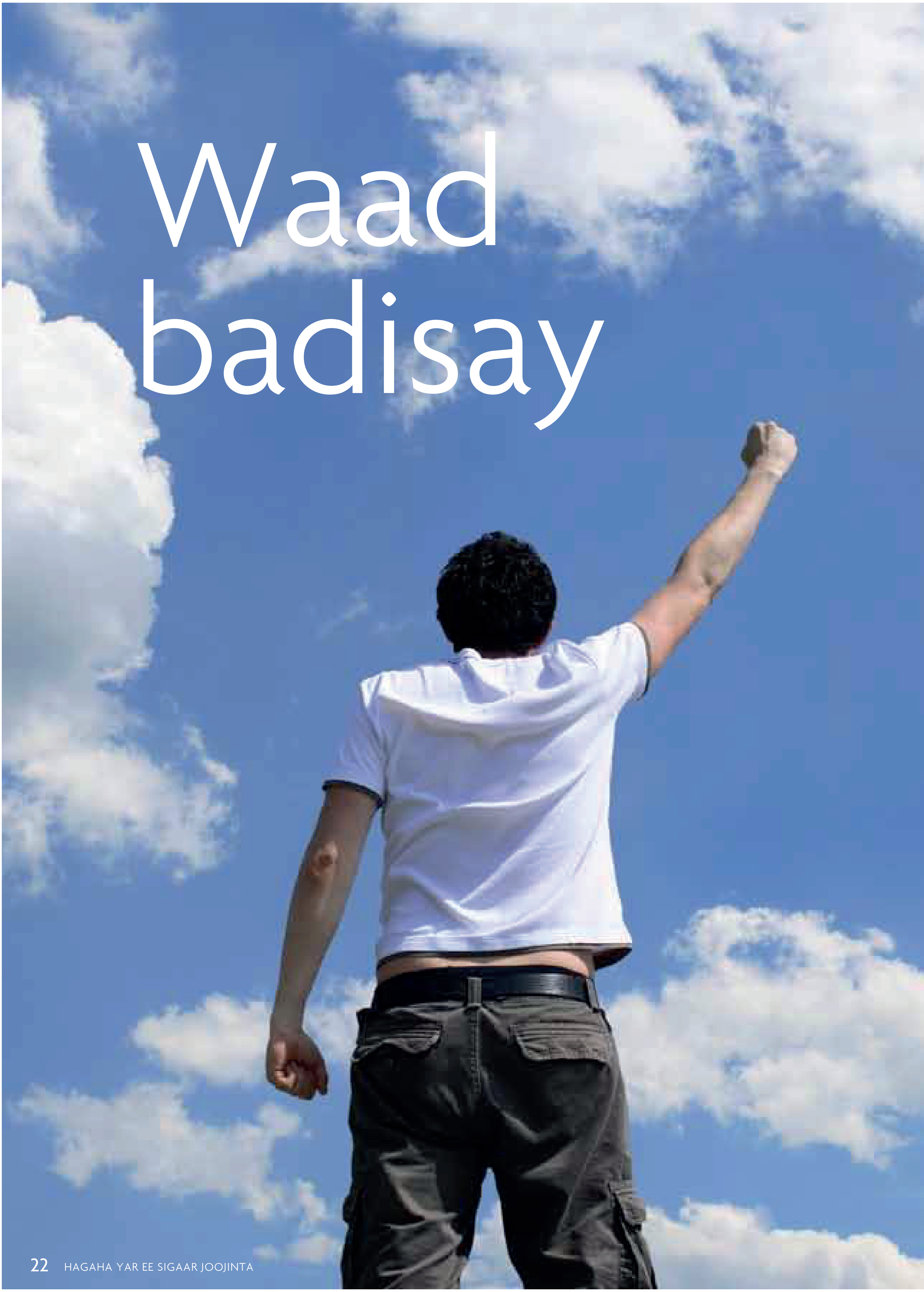
- Kala badh dadka sigaarka cabba, ee aan joojin sigaarcabku way u dhintaan.
- Badi kansarka, cudurrada wadnaha iyo xididada dhiigga iyo cudurrada sanbabada ayaa ku dhaca sigaaryocabka.
- Cimriga sigaaryocabku wuxu ka gaaban yahay dadka kale 8 ilaa 10 sano.
- 10ka sano ee ugu danbeeya nolosha sigaaryocabku wuxu ku qaataa cudurro iyo nolol tayo liidata.

Warar la xidhiidha sigaar joojinta iyo caafimaadka

Halkan ka eeg, dhaqsaha caafimaadkaagu isu beddelayo, markaad joojiso sigaarka.

MUDDADII KUUGU DANBAYSAY SIGAAR	HORUMARKA CAAFIMAADKAAGA
20 miridh	• Cadaadiska dhiigga iyo garaaca wadnaha ayaa caadi noqonaya
1 maalin	• Halistaadii in dhiiggu guntamo ayaa yaraatay • Dhiig badan baa jidhka xulaya oo faraha iyo suulashuna waa diirraan • Sanbabada ayaa bilaabaya isa sifayn, oo qufac ayaad yeelanaysaa
2 maalmood	• Dareennadaadii dhadhanka iyo urta ayaa soo hagaagaya
3 maalmood	• Waxa kuu fududaanaya neefsiga hawada
2 wiig–3 bilood	• Wareegga dhiigga ayaa tallaabo tallaabo u hagaagaya • Sanbabadaada ayaa si fiican u la dagaalami kara caabaqyada
3–12 bilood	• Midabka maqaarkaaga ayaa is beddelaya • Maqaarkaaga ayaa qurux badnaanaya • Xawadaada (shahwad/mani)ayaa badanaysa • Qufacaaga ayaa yaraanaya • Jewigaaga ayaa furfurmaya • Waxa kuu sii fududaanaya neefsiga hawada
1–2 sano	• Waxa kala badhmaya halistaad ugu jirtay guntimaha dhiigga
5–10 sano	• Waxa kala badhmaya halistaad ugu jirtay kansarka, hoosna way u sii dhacaysaa. • Halistii guntimaha dhiiggu waxay noqonaysaa qofaan weligii sigaar cabbin.

Waad badisay



"Waxaan isku dayay, inaan cabista sigaarka joojiyo marar aad u badan, anigoo aan ku guulaysan. Doorkan way ii fududaatay, waayo waan qorsheeyay, oo 3 wiig ka dib ayaan jebiyayba rikoodhkaygii hore."

MURAT, 51 JIR.

Hambalyo! Waad ka dhex baxday sigaar joojintii, oo waad ka guulaysaty sigaarkii iyo qabatinkiisii.

Wuu wacnaaday caafimaadkaagii. Waxaad fursad fiican u leedahay, inaad cimri dheer noolaato. Noloshii dadka kalena waad hagaajisay, waayo hadda qiiq danbe uga buuxin maysid sanbabada.

Waxa kaloo jeebkaaga ku soo hoobtay lacag dheeraad ah, oo kuu madhaxday, oo aanad tubaako danbe ku iibsanayn. Hadda talo fiican ayaad siin kartaa dadka kale, ee raba inay sigaarka joojiyaan.

Nasiib wacan mustaqbalka!

CINWAANNO MUHIIM AH

HTTP://SMOKEFREE.NHS.UK/QUIT-TOOLS/ORDER-SUPPORT-MATERIALS/
Boggan intarnetka waxaad ka heli kartaa qoraallo af soomaali ah
oo ku saabsan sigaar joojinta.

WWW.SST.DK
Bogga intarnetka ee agaasinka caafimaadka, oo aad ka heli karto warar
badan oo la xidhiidha cabbista sigaarka iyo joojintiisa.

WWW.STOPLINIEN.DK
Bogga intarnetka ee agaasinka caafimaadku ugu talagalay dadka
sigaarka joojinaya.

WWW.CANCER.DK
Bogga intarnetka ee ururka la dagaallanka kansarka, oo aad ka akhriyi karto
dhibaatooyinka sigaar cabista, faaidooyinka joojinta sigaarka iwm.

www.sst.dk

Agaasinka caafimaadka
Xarunta ka hortegista cudurrada
Islands Brygge 67
2300 København S
Telefon 72 22 74 00
Telefax 72 22 74 11
sst@sst.dk