

SOAMALI
SOMALISK



XAQIIQOOYIN IYO TALOOYIN KU SAABSAN
cabidda iyo joojinta sigaarka



apotek



 Sundhedsstyrelsen

QIIQ KHATAR AH

Marka aad hal mar jiiddo sigaarkaaga ama beebkaaga, waxaad isla markaas qiiqa la nuugaysaa 200 oo maaddo (stoffer) oo dhibaato keena.

Maaddooyinkaasi afka waxay u dhaafaan sambabada. Sambabada qaar badan oo maaddooyinkan ka mid ah waxay u sii gudbiyaan dhiigga oo jidhka oo dhan ku soo wareega.

Sidan ayuu qiiqu meel walba dhibaato ugu geysan karaa. Xataa xubnaha muhiimka ah sida wadnaha, maskaxda, sambabada iyo wareegga (sida wareegga dhiigga, wareegga neefsashada).

Qiiqu wuxuu kale oo raad ku yeeshaa hawlaha muhiimka ah ee xubnaha jidhka. Tusaale ahaan cabidda sigaarku in ilmo la dhalo ayuu dhib u keenaa. Ragga iyo dumarka labadaba.

Haddii aad uur leedahay, qiiqu wuxuu xataa dhib u keeni karaa ilmaha uurka ku jira.





SIGAAR CABIDDA IYO CUDURRADA

Haddii aad sigaar cabto, waxaad halis weyn ugu sugan tahay in cudurro khatar ahi kugu dhacaan, kuwaasoo inta nolosha ka hadhay ku haynaya. Waxaad kale oo khatar weyn ugu sugan tahay inaad hore u dhimato.

- 12.000 oo deenish ah ayaa sannad walba u dhinta cabidda sigaarka.
- Nus (badh) iyaga ka mid ah, kuwaasoo da' yar ku bilaabay oo sigaarka cabba inta nolosha ka hadhay, sigaar cabidda ayaa disha.
- Celcelis ahaan dadka sigaarka cabba 8 – 10 sano ayuu cimrigoodu ka yar yahay dadka aan sigaarka cabbin.
- Dadka sigaarka cabbaa way ka xanuun badan yihiin dadka aan sigaarka cabbin.
- Dadka sigaarka cabba, kuwaasoo joojiya sigaar cabidda, caafimaadkoodu wuu wanaagsanaadaa cimrigooduna wuu dheeraadaa.

Cuddurada caadiga u ah dadka sigaarka cabba:

- kansarka sambabada, cunaha, afka iyo kaadi haysta
- dhiigga wadnaha oo xinjirooba (guntama)
- dhiigga maskaxda oo xinjirooba
- maskaxda oo dhiig ku furmo
- sambabo xanuun, KOL* iyo burunkiito
- inaan carruur la dhali karin
- cudurrada indhaha ku dhaca
- xanuunada lafaha ku dhac
- wareegga dhiigga oo xumaada
- cudurrada ilkaha iyo cirridka ku dhaca

**KOL waa cudur sababa in ay qofka ku adkaato oo ay ku adkaato inuu neefta qaataa. Waxaa kale oo loogu yeedhaa sambabo sigaar cabbe.*



Dhammaan khatar ku ah

Markaad sigaar cabto, qiiqu waxaa kale oo uu dhibaato u keenaa dadka aad la joogto.

Runtii ma aha oo keliya qiiqan aad keligaa nuugayso ka khatarta ah. Xaqiiqdii dhibbiishu (dhamacdu) waxay sii deysaa qiiq, kaasoo xambaarsan maaddooyin khatar ah oo ka badan kan aad adigu keligaa qaadanayso.

Maaddooyinkan khatarta ahi waxay galaan jidhka dadka aad la joogto, markay neefta qaataan. Waxaa weeye sigaar cabbid aan toos ahayn (dadban).

Gaar ahaan ugu jilicsan

Carruurta afar sano ka yar si gaar ah ayey ugu jilicsan yihiin sigaar cabidda dadban.

Carruur badan ayaa qaada cudurrada sida neefta (xiiqda), burunkiitada iyo xanuunka dhego dilaaca, sababta oo ah waxay neef u qaataan qiiq tubaako.

Marka gabadh uur leh loo geysto sigaar cabbid dadban, wuxuu qiiqu xataa dhibaato u geysan karaa ilmaha aan dhalan.

Ilmaha yar ee markaas dhashay wuxuu halis weyn ugu sugan yahay inuu dhallaanimo ku dhinto, haddii uu neef u qaato qiiq tubaako.

Cudurrada halista ah

Carruurta iyo dadka waaweyn labadaba sigaar cabidda dadban waxay u keeni kartaa qaar badan oo la mid ah cudurrada ay dadka sigaarka cabbaa qaadaan.

Tusaale ahaan cudurrada ah:

❧ Kansar

❧ Sambabo xanuun, KOL iyo burunkiito

❧ Dhiig xinjirow wadnaha iyo maskaxda



JIDH QIIQ NADIIF (XOR) KA AH

Qofka sigaarka cabba waxaa jidhkiisa gala maaddada nikotiinta, oo nikotiintu waxay samaysaa, inuu qofku la qabsado. Tan wuxuu macnaheedu yahay, in qofku dareemo in xaaladiisu wanaagsan tahay oo keliya, markuu maalintii sigaar cabbo marar kala duwan. Qofku wuu dareemi karaa, inaanu hagaagsanayn oo aanu nafis ahayn, marka aanu dhawr saacadood sigaar cabbin. Waa la qabsiga waxa samaynaya, in ay adkaato in la joojiyo sigaar cabidda.

Waxaa laga yaabaa in sigaar cabiddu ahayd qayb muhiim ah oo noloshaada ka mid ah sannado badan, oo sidaa daraadeed ay u baahnaan karto dedaal weyn, haddii aad doonayso inaad sigaarka iska deyso. Ka fiiri sidii aad u bilaabi lahayd Talooyin ku saabsan sigaar joojinta bogga soo socda.

Caafimaad wanaagsan

Marka aad sigaarka joojiso, si deg-deg ah waxaad u arki doontaa, inaad heshay caafimaad wanaagsan.

Maalmo yar gudahood ayaad si wanaagsan u socon kartaa adiga oo aan neef tuurin: Xaaladdaada ayaa wanaagsanaatay. Awooddaada ah in wax la dhadhamiyo iyo in wax la uriyo si deg-deg ah ayey xataa u wanaagsanaanaysaa. Oo hal sano ka bacdi halistii ku sugnayd in dhiigga wadnaha ama maskaxdu xinjiroobaan nus ayaa ka dhacaya.

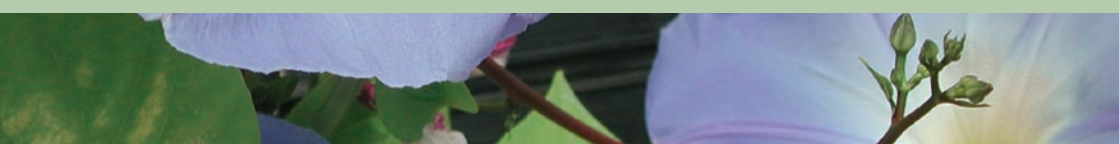


TALOOPYIN WAXQABAD:

Joojinta sigaarka:

Haddii aad doonayso inaad joojiso tubaakada halkan waxaa lagu hayaa talooyin, kuwaasoo kuu fududayn kara.

- ✧ Wakhti ku isticmaal inaad u diyaar garoowdo joojinta sigaar cabidda.
- ✧ Go'aanso maalin cayiman oo aad doonayso inaad joojiso. Waxaa ugu fiican, haddii maalintaasi ku jirto 2-3 toddobaad ee soo socda, si aad uga gaadhi karto inaad si wanaagsan ugu diyaar garowdo.
- ✧ Bilaash ku wac khadka JOOJI (STOP-linien) ee telefoonka ah: 8031 3131. Halkan waxaad ka heli kartaa macluumaad qoraal ah iyo talooyin shakhsi ahaaneed oo ku saabsan, sidii aad u joojin kari lahayd. Khadku wuxuu furan yahay isniinta saacaddaha 12 - 18 iyo weliba salaasada – jimcaha saacaddaha 12 –16.
- ✧ Weydii farmasiga. Halkan waxaad ka heli kartaa talooyin shakhsi ahaaneed oo ku saabsan, sidii aad u joojin kari lahayd. Haddii laga fursan waayo balastarka nikotiinta (nikotinplaster) ama xanjada nikotiinta (nikotintyggegummi) waa waxyaabo ku caawin kara in muddo ah.
- ✧ Wac kamuunahaaga oo weydii, inay ka jirto deeq caawimo oo ku saabsan sigaar joojin, meesha aad deggen tahay.



In la badbaadiyo cidda kuugu dhow

Sigaar cabbow waxaad cidda kuugu dhow ka badbaadin kartaa maaddooyinka sunta ah ee qiiqa ku jira, haddii aad:

- ☞ Sigaarka bannaanka ku cabto, si aan qiiqa iyo maaddooyinka sunta ahi ugu jirin agagaarka iyo hawada gudaha
- ☞ Inaadan baabuurka sigaar ku dhex cabbin, haddii qaar kale kula socdaan
- ☞ Inaadan sigaar cabbin, haddii aad carruur u dhowdahay

Badbaadin sidaas ah ma keenayso, haddii aad hawada u furto ka dib markaad sigaar gudaha ku cabto.

Waxaad kale oo ku dhejin kartaa calaamado xabag leh (klistemærker) ama boodhadh, kuwaasoo muujinaya, in meeshan sigaarku mabnuuc ka yahay. Waxaad boodhadhka ka dalban kartaa Hoggaanka-caafimaadka (Sundhedsstyrelsen) oo telefoonku waa 70262636.

- ☞ Nus ka mid ah dhammaan kuwa sigaarka cabba ee Denmark waxay jecel yihiin inay tubaakada joojiyaan
- ☞ Sannad kasta 100.000 oo deenish ah ayaa joojiya sigaar cabidda
- ☞ Afartiiba mid ka mid ah oo kaliya ayaa dadka waaweyn ee deenishka ah sigaar cabba

Gacan caawimaadeed

Dadka sigaarka cabba badankoodu waxay u haystaan, inay wanaagsan tahay in sigaar la cabbaa. Si kastaba ha ahaatee nus ka mid ahi waxay doonayaan inay joojiyaan. Way ogyihiin, inay khatar ku tahay – iyaga laftooda iyo dadka ay la joogaan labadaba.

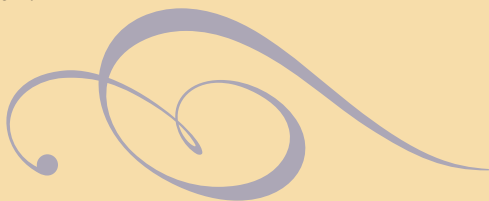
Buug yarahan waxaad ka akhrisan kartaa, sida sigaar cabiddu raad ugu yeelato caafimaadka. Adiga laftaada iyo kuwa kale labadaba. Welibana waxaad ka helaya talooyin dhawr ah oo ku saabsan, waxa aad samayn karto, haddii aad doonayso inaad joojiso sigaar cabidda.

Ka baadh warbixino dheeraad ah:

www.sst.dk

www.cancer.dk

www.apoteket.dk



Isku dubbaridka: Jørgen Falk, Poul Tvermose, Thea Kronborg, Niels Sandø iyo Lisbet Schmølker

Diyaarinta weriye ahaaneed: Mette Breinholdt

Nashqadaynta iyo sawirka bogga hore: Michala Clante Bendixen

Sawirrada: Mikael Rieck

Daabacaadda: Scanprin



Soo saaridda: Sundhedsstyrelsen, Danmarks Apotekerforening og Københavns Kommune, 2006

apotek

 **Sundhedsstyrelsen**