

Xaqqiyooyinka Tubaakadda

- Boqolkiiba sodon dhammaan dhimashada kansarka waxaa sabab u ah isticmaalka tubaakadda.
- Nikootiinta waa kiimikada ku jirta tubaakadda taas oo sababta laga qabsiga. Waa mid si aad u saraysa loola qabsado.
- In kastoo ay adag tahay in la joojiyo, waxaa jira ku dhawaad 1 milyan oo horay u cabbi jiray Alberta.
- Gacanta labbaad iyo gacanta seddexaad ee sigaarka waxay khatar ku tahay kuwa kuu dhow.

Sababtee Loo joojinayaa?

- Waxaa horumari doona caafimaadkaaga.
- Waxaad dareemi doontaa fiicnaan.
- Waxaad laga yaaba inay yaraato inuu kugu dhaco cudurada la xiiriira isticmaalka tubaakadda.
- Waxaad u neefsan doontaa si aad u fudud cuntaddaaduna waxay kuu dhadhami doonta si fiican.
- Dareenka urintaanda waxay ku soo laaban doontaa caadi.
- Dharkaaga iyo goobaha noloshadu ma ka uri doonoo sigaar.
- Ilkahaaga iyo farahaaga in dheeraad ah ma noqon doono wasakhda jaalaha ah.
- Waxaad kaydin doontaa lacagta.
- Waxaad noqon doontaa door tusaale xubnaha qoyskaaga, carruurtaada, asxaabtaada iyo kuwa aad isla shaqeysaan.
- Waxaad qeyb ka noqon doontaa inta badan dadka Kanadiyaanka ee aan isticmaalin tubaakada.

Sideen u joojin karaa?

Hal qaab oo kaa caawinaya yareynta isticmaalka tubaakadda waa ku celcelinta 4 D's:

Daahinta (Delay)

Daahi isticmaalka tubaakada. Rabitaanka ugu xoogan ee isticmaalka tubaakadda kaliya waxa uu gaadhaa ilaa saddex daqiiqadood.

Neefshada dheer (Deep Breathe)

Neefta dheer waxay saartaa qayb rabitaanka isticmaalka tubaakadda ah oo waxay sambabada ka buuxisaa ogsajiin. Waxay kaa dhigi doontaa inaad dareento wanaag.

Cabbitaan (Drink)

Cab biyo badan halkii aad ka cabi laheyd khamri ama cabitaano hel kaffeine.

Samee (Do)

Sameeyay wax kale si aad maskaxaada uga saarto rabitaanka isticmaalka tubaakadda.

Waxaa sidoo kale jira daaweyno kaa caawin kara yareynta ama joojinta.

Daawaynta beddelaada nikootiinta (Nicotine replacement therapy, NRT) waxay siisa jirka nikotiin si loo yareeyo astaamaha ka noqoshada, (walaac, caro, madax-xanuun, iyo dhibaataada dareen soo jeediska) Iyo rabitaankaaga isticmaalka tubaakada. Waxay labban laabi kartaa fursadaada joojinta.

Qoraalka Daawooyinka ma ku jirto nikotiin. Waxay u shaqeeyaan qaabab kala duwan, Waxay ku xirantahay daaweynta, sida caawinta joojinta isticmaalka tubaakadda. Waxay muujiyeen inay si wayn u horumariyaan fursadaahaaga joojinta.

La hadal dhakhtarka ama farmashiislaha haddii aad dananeyso isticmaal walba oo ah NRT ama qoraalka daawada si loo ogaado kuwa kugu haboon adiga.

Taagerada dheeraad ah fadlan wac khadka AlbertaQuits 1-866-710-QUIT (7848). Adeegyada waxaa lagu heli karaa luuqado aan aheyn Ingiriis.

Tubaako la'aantu way adag tahay. Waanu ku caawin karnaa