

WAXAA AAD HALKAN KA HELI DOONTAA TALO BIXIN IYO KAALMO

Rugta daryeelka caafimaadka ee aad ka tirsantahay

vgregion.se
1177

1177.se under fliken Liv och hälsa  1177

Talo bixiye xagga caafimaadka oo online ah

Kula kulan talo bixiyahaaga arimaha caafimaadka elefoonkaaga gacanta.

Soo dajiso app-ka lagu magacaabo kulankayga arimaha daryeelka caacimaadka iyo qabsashada balamaha (Mitt vårdmöte och boka tid).

vgregion.se/halsocoach

Khadka f joojinta sigaarka- talo bixin billa lacag ah

khadka jooji sigaarka slutarokalinjen.se  020-84 00 00



Ka joojinta cabitaanka tubaakada ee lagu sameeyo isbitaalka aad ka tirsantahay

Isbitaalka Angereds Närsjukhus, Qaybta sambabada (Lungmottagningen) 031-332 67 00

Isbitalak Frölunda (Frölunda Specialistsjukhus), Qaybta daaweynta guud (Medicinmottagningen)

031-342 50 92

Isbitaalka Kungälv (Kungälv's sjukhus), Qaybta ka hortaga isticmaalka tubaakada

(Tobakspreventiv mottagning) 0303-985 26

Daryeelka caafimaadka ee Hadda (NU-sjukvården), Kal-kaalisda caafimaadka ka joojinta isticmaalka

tubaakada (Rökavvänningsjukköterska) 010-435 04 45

Isbitaalka jaamacada ee Sahlgrenska Sahlgrenska (Universitetssjukhuset),

Barta xidhiidhka (Kontaktpunkten) 031-342 24 00

Isbitaalka Skaraborg Skaraborg sjukhus Qaybta ka joojinta isticmaalka tubaakada

(Skaraborgs sjukhus, Mottagning för rökavvännjning) 0510-855 25

Isbitaalka koonfurta Älvsborg (Södra Älvsborgs Sjukhus), Qaybta ka joojinta isticmaalka tubaakada (Mottagning för rökavvännjning) 033-616 23 06

Farmishiyaha

Farmashiyaha waxaa aad ka heli kartaa cawimaa ah in aad kala doorato alaabo ka sameysan maadada nikotiinka oo la isticmaalo sigaarka bedelkiisa

Talooyin iyo kaalmo ku wajahan qofka qofka doonaya in uu xor ka noqdo isticmaalka tubaakada/buuriga.

Qoraalo



This information is available in several languages

Xaqiiq hubiyaha:

Waxaa hubiyey xaqiijiyey qoraalka Annica Ravn Fischer, oo dhakhtad sare ee xagga cudurada isla markaan ka shaqeysa isbitaalka jaamacada ee Sahlgrenska (Sahlgrenska Universitetssjukhuset) Bisha Juunyo 2019-ka. Shabakada hawlaha lagu hormarinayo caafimaadka ee Hay'ada daryeelka caafimaad ee gobolka galbeedka Göteland

Shabakada hawlaha lagu hormarinayo caafimaadka ee Hay'ada daryeelka caafimaad ((Nätverket Hälsofrämjande Hälso- och sjukvård, Västra Götalandsregionen)

VGR12244

In la joojiyo isticmaalaka tubaakadu waa go'aan muhiim u ah noloshaada



FAA'IIDOOYINKA CAAFIMAAD EE KU JIRA JOOJINTA ISTICMAALKA TUBAAKADA/BUURIGA

Haddii aad joojiso cabista sigaarka ama can galinta tubaakada/buuriga waxaa aad u sameyn doontaa naftaada faa'iidooyin caafimaad

- Halista ah in uu kugu dhoco cudara kacsarka, cudurada wadnaha iyo xididada, iyo KON aad bey hoos ugu dhici doonaan.
- Xitaa haddii ay cudaradani hore kuugu dheceen waxaa aad heli doontaa faa'iidooyin caafimaad oo aad u wey haddii aad iska joojiso cabida sigaarka ama can galinta tubaakada
- Hargab/durey kuug dhici maayo sidii hore ee badneyd, waxaa kale oo aad ka reysan doontaa qufaca uu keeno sigaarku
- Dareen wadyaashaada urta iyo kan dhan-dhanku waa ay kuu soo laaban doonaan. Urta afkaagu waa ay wanaagsanaan doontaa, ilkahaagu waa ay caadaan doonaan sidoo kale maqaarkaagu wuu quruxaysan doonaa.
- Taam ahaanta (kondition) jidhkaagu wuu wanaagsanaan doonaa.

Inta dada isticmaala tubaakada/buuriga waxaa ay rabaan in ay joojiyaan, hadaba adigu ma ka mid tahay kuwaas?

Marnaba lagama daaho/habsaamo in la joojiyo tubaakada! Waxaa uu jidhkaagu leeyahay awood cajiiba oo uu dib uga soo kaban karo dhaawacyadii ay tubaakadu u geysatey.

Dooro jid sax ah si aad iskaga joojiso isticmaalka tubaakada/buuriga

In la iska joojiyo isticmaalka tubaakada waxaa ay noqon kartaa mid dhib badan: Waxaa taas ugu wacan maadada nikotiinka ee ku jirta tubaakada/buuriga waa mid ka mid ah maadooyinka ugu khatarsan ee jira ee uu jidhku la qabsado. Qaar badan iyagaa ayaa iskood iskaga dhaafi kara cabida sigaarka iyo can galinta tubaakada/buuriga, laakiin qaar badan waxaa ay u baahnayihiin caawimaad dad xirfad u leh. Qofka isku daya in uu iskiis iskaga dhafo laakiin ku guul dareysta waxaa lagu talinayaa caawimaad uu ka helo shaqaala aqoon u leh joojinta isticmaalka tubaakada (tobaksavvännjare). Fadlan la xidhiidh talo bixiyaha adiga ku qaabilsan

Cabida sigaarka ee dadban

Marka aad sigaarka cabeyso 25% oo ka mid ah qiiqa adiga ayaa nuugaya halka 75% soo hadhey ay si toos ah ugu baxdo bey'ada kugu xeersan iyo dadka kale. Waxaa arinka lagu mgacaabaa cabida sigaarka ee dadban, dadka loo geysto cabida sigaarka dadban waxaa la soo darsa halis caafimaad daro. Caruurta aad bey ugu nugul yihiin maadooyinka sunta ee la socda qiiqa tubaakada marka la barbar dhigo dadka waaweyn, taas oo sababta in caruurta ay jiradaan inta badan.

In kasta oo go'aan qaadashada iyo dhiiri galintuba ay lagama maarmaan yihiin in laga caaganaado isticmaalka tubaakada, hadana in la helo caawimaad xirfadeysan waxaa ay kor u qaadi kartaa fursada ah in aad guuleysato. Waxaa aan uu kuu gudbin karnaa cid kaa caawisa joojinta tubaakada/buuriga.

Talooyin ku saabsan joojinta isticmaalka tubaakada/buuriga

In islamarkaa la joojiyo waa jidka ugu fiican dadka intooda badan. Waxaa kale oo loo baahanyahay go'aan qaadasho iyo dhiiri galin si loo guuleysto. Ka fikir marka hore sabata aad u rabto in aad uga caaganaato tubaakada/buuriga ama cabida sigaarka. Go'aanso taariikh cayiman wakhtiga aad joojineeyso, isla markaana iska qari wax kasta oo ku xasuusinaya cabida sigaar.

Maadada nikotiinka waa kaalmaatiko fiican si loo yareeyo dhibaatooyinka xaraarada sababaan marka la iska deynayo cabida sigaarka iyo can galinta tubaakada. Weeydii farmashiyaha maadaada sida ugu fiican kugu habboonaan karta. Xaraaradu waa mid iska caadi ah, waxaana la dareemaa inta badan maalmaha ugu horeeya markaa ka dinba wey sii yaraataa.

Mudada ugu horeysa

- Si joogto ah wax u cun oo u cab- waayo dhiigga sonkorta oo hoos u dhaca waxaa loo maleeyaa xaraaro.
- Samee socod badan, samee jimicsi badan, waayo waxaa yaraaneeysa halista in miisaankaagu kor u kaco.
- U adkeeyso xaraarada inta badan ma qaadata in ka badan dhoowr daqiiqo. Isku dey in aad is mashquuliso markeey xaraaradu ku qabato

Xeelado looga feejignaado in dib loogu noqdo isticmaalka tubaakada/buuriga

Ku celi celi ama is xasuusi ujeeddadii aad u joojisey cabitaanka sigaarka ama cangall-inta tubaakada/buuriga. Ka fikir xeeladahaaga siddi aad u maareyn laheyd xaaladaha adag.

Wargeli dadka kale inaad dhawaan joojisey cabitaanka sigaarka. Bedel rutiinadaada oo ka fogaow marxaladihii aad sameeyn jirtay markaad sigaarka cabeyso ama tubaako canka galineeyso. Ka feejignow in aad tijaabiso xabad sigaar ah ama tubaako ah, waxaa ay taasi keentaa in dib loogu noqdo.

Talooyin ku wajahan si loo maareeyo xaraarada sigaarka – 4D

Is ilowsii

Isku dey in aad qabato hawl, isku day in aad is ilowsii in aad cabto sigaar, xaraarada inta badan ma qaadata in ka badan dhoowr daqiiqo

Cab

Hal koob oo biyo ahi waxa uu yareeyaa xaraarada.

U neefso si qoto dheer

U dhugo neefsashadaa, qaado 10 neefsasho oo qoto dheer

Sug

Haddii ay ku qabto xaraaro sigaar oo aad u xoog badan, ka fikir wax yar sug"jag väntar lite till".