

## WAXAA AAD HALKAN KA HELI

Rugta daryeelka caafimaadka ee aad ka tirsantahay  
vgregion.se

Talo bixinta aalkolada maxaliga ee degmada ama qaybta si xun u isticmaalidda khamriga maandooriyaasha Fadlan wac xarunta dhexe ee telefoonada ee degmada aad degentahay ama ka raadi macluumaadka cida lala xidhiidhayo bogga internetka ee degmada.

1177

1177.ka fiiri darifka hoose ee cinwaanka caafimaadka iyo nolosha  1177

**Khadka f joojinta sigaarka** – talo bixin billa lacag ah  
khadka jooji sigaarka [slutarokalinjen.se](http://slutarokalinjen.se)  020-84 00 00

**Khadka Aalkolada oo online ah** – talo bixin bilaa lacag ah  
alkohollinen.se  020-84 44 48

**Caawimaada aalkolada**

[alkoholhjalpen.se](http://alkoholhjalpen.se)

Xaqiiqooyin, talo iyo meel fikradaha la isku dhaafsado



**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 (Kungälvs sjukhus), Qaybta ka hortaga isticmaalka tubaakada (Tobakspreventiv mottagning) 0303-985 26

Daryeelka caafimaadka ee Hadda (NU-sjukvården), Kal-kaalisda caafimaadka ka joojinta isticmaalka tubaakada (Rökavvänjningssjuksköterska) 010-435 04 45

Isbitaalka jaamacada ee Sahlgrenska Sahlgrenska (Universitetssjukhuset), Barta xidhiidha (Kontaktpunkten) 031-342 24 00

Isbitaalka Skaraborg Skaraborg sjukhus Qaybta ka joojinta isticmaalka tubaakada (Skaraborgs sjukhus, Mottagning för rökavvänjning) 0510-855 25

Isbitaalka koonfurta Älvborg (Södra Älvborgs Sjukhus), Qaybta ka joojinta isticmaalka tubaakada (Mottagning för rökavvänjning) 033-616 23 06

### Farmishiyya

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

 This information is available in several languages

### Xaqiij hubiyaha:

Waxaa hubiyeey oo xaqiijiyey qoraalka Katja Stenström Bohli, oo dhakhtad sare oo ku takhasusey cudurada ku dhaca xubnaha taranka ee haweenka iyo caloosha isla markaan ka shaqeysa isbitaala jaamacada ee Sahlgrenska (Sahlgrenska Universitetssjukhuset)  
Bisha Junyoo 2019-ka. Shabakada hawlaho lagu hormarinayo caafimaadka ee Hay'ada daryeelka caafimaad ee gobolka galbeedka Göteland  
(Nätverket Hälsofrämjande Hälso- och sjukvård, Västra Götalandsregionen.)

Waxaa loogu talogaley qofka la qaliin gali doono ama qofka ay suurogal tahay in uu gali doon qaliin iyo qofka galeyl qaliin dhawaan

VGR14429

 HFS

 VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN



Ka caaganaansho tubaako/  
buuti iyo Aalkol qaliinka ka hor  
iyo ka dib

## ISTICMAALKA TUBAAKADA IIUO AALKOLADA WAXAA AY SAAMEYN KU YEELAN KARTAA NATIIJA- DA QALIINKA

Marka lagagu sameynayo qaliin waxaa natijada qaliinka saameyn ku yeesha. Isticmaalka tubaakada iyo aalkoladu waxyeloojin ay halis u ah isla markaana kalifta in muddada baxnaanitu ay qaadato wakhti dheer.

**Fadlan yara haki si aad yareyso halista ah in waxyeloojin kula soo darsaan.** Haddii aad iska dhaafsto isticmaalka aalkolada iyo tubaakada qaliinka ka hor iy ka dib waxaa aad yareyneysa halista in waxyeloojin kula soo darsaan. In la yareeyo cabitaanka oo kaliya runtii hoos uma dhigto halista waxyeloojinka ee waxaa loo baahanyahay in gabi ahaanba laga caaganaado isticmaalka tubaakada/buuriga. In la cabu aalkolada marar badan, ama cadad aad u badan waxaa ay kor u qaadaa halista in ay waxyeloojin kula darsaan marka lagugu sameynayo noocyada kala duwan ee qaliinka. Hadaba maadaama aan aan la xaqiijin xadiga cadadka ugu yar ee dhaawaca keeni kara waxaa aan ku talinaynaa inaad gabu ahaanba ka caaganaato isticmaalka aalkolada marka lagugu sameynayo qaliin.

Isticmaalka aalkolada iyo tubaakado waxaa ay kor u qaadaa halista in ay kula soo darsaan waxyeloojin qaliinka ka dib, sida tusaale ahaan:

- naburka oo hore u bogsan waaya ama bogshada oo xumaata                  ama dhiigid, dhiig bixi (haddii la cabu aalkolo)
- naburka oo ay qolof dusha kaga sameysanto                  • marka ay laf jabto ,lafta oo bogsan weyda ama hore u bogsanweyda
- infakshan                  • waxyelo soo gaadha wadnaha iyo sambabada.
- dhiig xinjirow (haddii la cabu sigaar)

### Muddo intee dhan ayey noqoneysaa joojintu?

In la joojiyo mdduu 4–8 todobaada ah ko hor iyo ka dib qaliinka waxaa ay yeelataa saameyn aad u fican. Qofka la qalayo muddo gaaban gudaheed waxaa muhiim ah in uu joojiyo muddada uga hadhey qaliinka iyo muddo qaliink ka dib.

### Ma dhici kartaa in la joojiyo qaliinka?

Inta la sameyn qaliinka ka hor waxaa la sameeyaa qiimeyn guu oo xagga caafimaadka ah, markaa qof aan joojin cabida sigaarka ama wali caba aalkahoo waxaa ay macnaheedu noqoneydaa in dib loo dhigo qaliinka iyad oo la tix galinayo waxyeloojinka aan kor ku sheegney.

## Waxaa aad heli kartaa caawimaad si aad u badesho caadooyink

Qaybta lagugu qali doono waxaa ay kaa caawin karaan in aad la xidhiidho qaybta ka caafimaadka ka joojinta isticmaalka tubaakada (tobaksavvänjare)ama talo bixin ku saabsan aalkolada (alkoholrådgivning), waxaa ay qaybahaasi ku yaalaan rugta daryeeka caafimaadka ee aad ka tirsantahay, istibaalka ama caawimaad aad ka heleyso bogga internetka ama telefoonka. Adiga laftaada ayaa isla hadda raadin kara macluumad isla markaana la xidhiidhi kara.

### In gabi ahaanba laga caaganaado tubaakada/buuriga

Waxaa jira siyaabo kala duwan oo loo joojin karo cabida sigaarka marka qofka qaliin lagu sameyn doono Dadka qaarkii iyaga ayaa iskood uguguuleysta in ay iska dhaafaan, laakiin dadka intooda badan waxaa ay u baahdaan caawimaad dad takhasus u leh. Fursada ah in aad ku guuleysto aad kordheysaa haddii aad hesho caawimaad talo bixin iyo dawooyin.  
Ka joojinta isticmaalka tubaakada (tobaksavvänjare) waxaa ka heli kartaa caawimaadan waxyaabahan hoos ku xusan:

- sida aad ugu diyaar garoobeyso joojinta cabida sigaarka iyo can gashiga tubaakada
- nooca xeeladaha kugu haboon in aad isticmaasho
- daawoojinka ka hortaga in jidhku la qabsado maadada nikotiinka
- kulan wadahadal oo dhiiri galin ah

### Laguma talinayo in sigaar iyo tubaakada la gashado canka loo isticmaalo caawimaad joojinda isticmaalka tubaakada

Maadada nikotiinku waxaa ay saameyn ku yeelataa wareega dhiiga ee jidhka, waxaa ay isku soo ururisa xididada qaada dhaaqa, taas oo xumeysa in naburku bogiado. Tubaakada la gashado canka waxaa ku jiraa maadada nikotiinka taas oo maado jidhku aad ula qabsado.

### In gabi ahaanba laga caaganaado tubaakada/buuriga

Qaar badan ooo dadka ka mid ah iyaga ayaa iskood ugu guuleysta in ay bedelaan caadooyinkooga isticmaalka aalkolada iyo isticmaalka tubaakada marka lagu sameyn doono qaliinka. Haddii ay kugu aadkaato in aad iska joojiso cabista aalkolada, ha ka cabsan in aad hesho talo bixin iyo caawimaad. Waxaa kale oo aad la xidhiidhi kartaa qaybta maxaliga ee lagu caawiyo dadka la qabsada maandootiyaasha (beroendemot-tagning) si aad u hesho talo bixin iyo caawimaad.

Ka faa'iideyso fursadahaaga in aad saameyn ku yeelato natijada qaliinkaaga – fadlan haki istimaalka tubaakada iyo aalkolada.