

Cabitaanka tubaakada waa u qatar caruurta
Ha ku cabbin sigaarka caruurta agteeda



Caruurta ku neefsata qaaca tubaakada

- wey bukaan baddanyihiin maxaa yeelay sambabadooda uma kobcin sidii loo baahnaa
- waxaa ku baddan dhago xanuunka, qufaca iyo xanuun uga dhaca waddooyinka hawada
- Neefta ayaa ku baddan neefta ayaa sixuun u qabata
- Waxaa ku baddan in ilmihii uu si lamafilaana u dhinto



Dhaqtarka oo loo geeyo kaddib dhagaha oo xanuuna

Caruurta ku neefsata qaaca tubaakada Wey oga baddanyihiin dhaqtar geynta caruurta kale



Caruurta oo qufacda, indho xanuun iyo neef



Ha ku cabbin sigaarka guriga caruurta agtooda ama gaariga guddahiisa



Ha ku cabbin fadhiga



Ha ku cabbin hawo qaadaha kushiinka hoostiisa



Ha ku cabbin daaqada banaankeeda



Ha ku cabbin gaariga



Badecada xitaa waa qatar



Haddaad sigaar cabeyso waa inaad
banaanka u baxdaa
Raadso meel ey caruur joogin

Ma tahay qofaan cabbin sigaarka?

Markaa wey yartahay fursadey caruurtaada ku bilaabaan cabbitaanka sigaarka

Ma cabtaa sigaarka, lakiin ma dooneysaa inaad iska joojiso

Waad joojinkartaa markaad rabto daahna ma jiro





Ma rabtaa in lagaa caawiyo inaad iska joojiso sigaarka?

- Wac taleefanka sigaarka **800 40 085** (bilaash)
- Fiiri shabakada **www.slutta.no**
- Fiiri shabakada **www.helsenorge.no** (raadi qofka jooga meesha sigaarka lagu cabbayo oo aan cabbin sigaarka) (raadi “passiv røyking”)
- wac taleefanka qadka kaankarada **800 75 338** (ka wac taleefanka guriga waa bilaash)
- Fiiri shabakada **www.kreftforeningen.no**
- La xiriir kalkaalisada caafimaadka ee rugta caafimaadka
- Ama dhaqtarkaaga joogtada ah



ExtraStiftelsen

Helse og Rehabilitering



KREFTFORENINGEN