

Qiiqa Sigaarka ka Samaysan Tubaakada iyo Feebyada Waxyaabaha Sida Daran u Kiciya Neefta

Qiiqa sigaarka ka samaysan tubaakada iyo sigaarka elektaroonigga ah ama qiiqa feebka ayaa waxyeello u geysto caafimaadka sambabada. Marka gudaha loo neefsado qiiqa waxay ka dhigtaa marinnada hawadu inay bararaan oo ay noqdaan cariiri, taas oo ka dhigayso neefsashada mid adag. Waqti ka dib, waxyeelada soo gaara sambabadaada wuxuu noqon karaa mid daran oo mudo dheer sii jira. Qaad tillaabooyin aad kaga ilaalinayso naftaada – iyo carruurtaada iyo xayawaanadaada rabaayada ah – khatarta qiiqa sigaarka ka samaysan tubaakada iyo feebka..

- Ka dhig gurigaaga mid ka caagan sigaarka- iyo feebka.
- Kireyso guri leh siyaasad ilaaliso nadaafada hawada guri.
- Ka dhig gaarigaaga mid ka caagan sigaarka- iyo feebka. - waa sharciga carruurta da'doodu ka yar tahay 8 sano.
- Iska ilaali inaad kala kulanto qiiqa sigaarka goobaha dadweynaha iyo kuwa gaarka ahba.
- Haddii aad cabtid sigaar ama aad dhuuqdo feeb, raadso caawimaad si aad iskaga dayso.



Iska dhaaf isticmaalka nooc kasta oo ah tobaakada laga ganacsado **802Quits**.

Hel tababbar **BILAASHA AH**, taageero qoraal ah, iyo caawimooyinka aad iskaga dhaafayso-sigaar-cabista sida balastar, xanjo, iyo lozenges.

Ku kasbo abaalmarino **\$\$\$** ah.*

Ka wac **1-800-QUIT NOW**
(800-784-8669)

Booqo **802Quits.org**

U dir **START** lambarka **300500**



Ka ogoow wax badan oo ku saabsan neefta, waxyaabaha kiciya neefta iyo caafimaadka sambabada barta healthvermont.gov/wellness/asthma.

*Waa inaad ahaato qof degan Vermont. U-qalmitaanka waxaa la go'aamin doonaa markaad is diwaangeliso kadib. Shuruudo gaar ah ayaa jiri kara