Dhalinyarada iyo tubaakada

waalidiinta Maxeey u qaban karaan dhalinyarada?

Uqaado waqti …

… aad wiilka/gabarta la hadasho aadna dhagaysato

… aad kala hadasho qatarka tubaakada eey leedahay – hadii xataa aad adiga naftirkaaga cabto (dhuuqdo).

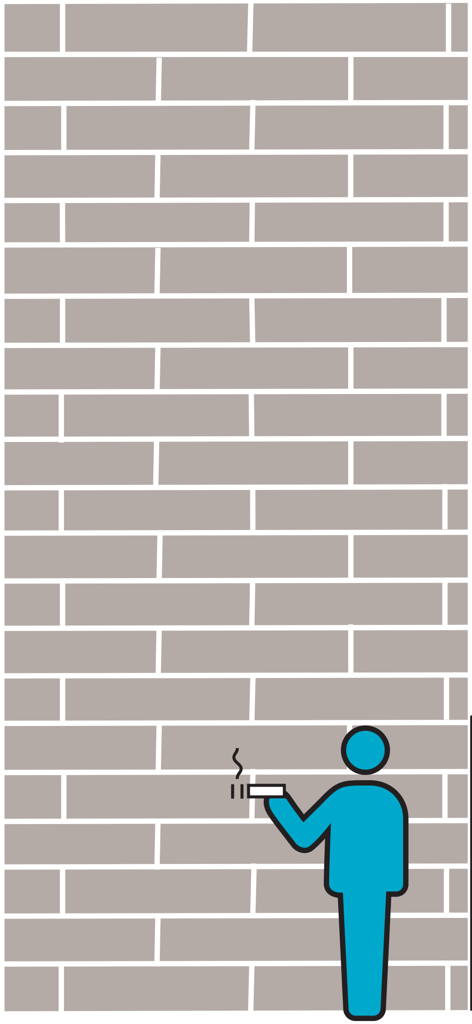
Ku xooji …

… ammaanta asluubta fiican,

… garabsiin iyo dhiiragelin

Hadii ubadku sigaarka Cabo, waa in aad:

- ka ogolaanin, in guriga ama agtaada lagu cabo (ku dhuuqo)
- ku dhiiri gelisid in leeska dhaafo,
- waxaa caawinaad waydiisataa xarumaha ka hortaga sigaarka iyo taqaatiirta.



Wax in la ogaado ku haboon

Dhalinyarada qaar yar ayaa sigaarka cabto (dhuuqo). Dhalinyarada da'doodu tahay 15 ilaa 19 sano Isku celcelis shantiiba halkeliya ayaa cabo (dhuuqo).

Si dhaqso ah ayuu jirgaaka u baran in uu tawo tubaakada.

Tubaakada waxaeey wax u dhimi caafimaadka, nooceey rabto ha ahaato : Sigaar, shiishad, tubaakada faruurta iyo wixii la mid ah.

Waalidka waxay Tusaale fiican u yihiin dhalinyarada, xataa wixii sigaarka ku saabsan.

*femmes*TISCHE
Frauen sprechen über Gesundheit, Erziehung und Prävention

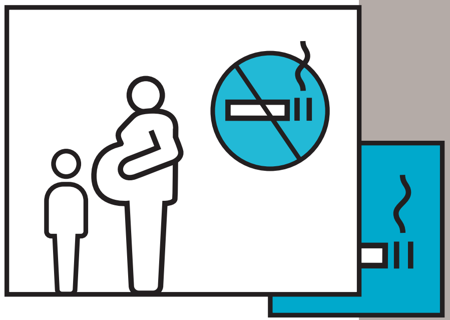
EWS GFD Expertengruppe Weiterbildung Sucht
Groupe d'experts Formation Dépendances

Ce projet est soutenu financièrement par le Fonds national de prévention du tabagisme.
Das Projekt wird durch den Tabakpräventionsfonds finanziell unterstützt.

Ka difaaca caruurta qaaca tubaakada

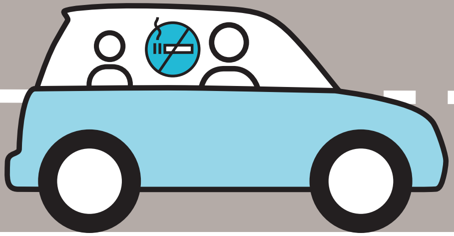
Maxuu waalidka sameen karaa ?

Ha cabin (ha dhuuqin) sigaar xiliga uurka



Ha cabin (ha dhuuqin) sigaar hadii caruurta agtada joogaan.

Banaanka ku cab (ku dhuuq) hadii albaabka iyo dariisha (daaqada) xiranyihiin, martida waa sidaa oo kale



Haku cabin (dhuuqin) sigaar Gaariga (Babuurka) gudihiis.

Wax in la ogaado ku haboon

Xiliga uurka:
Tubaakada cabitankiisa (dhuuqidiisa) waxay kor dhisaa khatarta in eey ilmaha soo dhacaan ama eey ciyow dhashaan.
Qaaca tubaakada waxa eey wax u dhimeeysaa Koritaanka ubadka.

Qaaca tabaakada waxeey caruurta yari u keentaa:
-Oohin badan oo sabab u ah calool xanuun iyo qatar badan oo keeni karto inuu ubadku saqiiro.
-In ee cuncunaa indhaha, sanka, dhuunta gudaheeda iyo dhagaha iyo waxa uu sababi karaa in ubadka hergab, infekshinka dhegaha, neef iyo qunfac ku dhaco.

Qaaca waxa uu si xoogleh halis gelinayaa caafimaadka caruurta, maxaa yeelay jirkooda iyo unugyadooda weli way korayaan, khaas ahaan sambabada.

femmesTISCHE
Parlons ensemble de santé, d'éducation et d'intégration

EWS GFD Expertengruppe Weiterbildung Sucht
Groupe d'experts Formation Dépendances

Ce projet est soutenu financièrement par le Fonds national de prévention du tabagisme.
Das Projekt wird durch den Tabakpräventionsfonds finanziell unterstützt.