

CAAWIN BILAASH AH SI LOO JOOJIYO SIGAARKA

MA KU FEKIRTA INAAD JOOJISID
SIGAAR-CABISTA?
HADABA AAN KU CAAWINNO.



Joojinta sigaar-cabku waa hawl is-daba joog ah. Dadka qaarkiis, waxay ku qaadan kartaa isku dayo badan si ay u joojiyaan. Main aya ku fududayn karaa sida aad u joojin lahayd si kama dambays ah sigaar-cabista.

MAINE
QUITLINK
1-800-QUIT-NOW

YAA LOOGU TALAGALAY?

- Qof kasta oo ka fekeraya joojinta sigaarka, mashine sigaar ka cabista, ama isticmaalka tubaakada kale.
- Dadka doonaya inay caawiyaan saaxiib ama xubin qoyskooga ka mid ah siday u joojin lahayeyn.

MAXAA DHACAAYA MARKAN XIDHIIDHKA SAMEEYO?

- Waxaan ku weydiin doonaa su'aalo si aan u ogaano nooca gargaar ka aad u baahan tahay.
- Waan kula shaqayn doonaa anagoo ka dhaqaaqayna halka aad ka joogtid hawshaada.
- Waxaan kuu samayn doonaa qorshe adiga oo keliya ku qaar ah oo kaa caawin doona inaad ka hortagtid rabitaanada cabista sigaarka.
- Waxaan bixineyna dawooyin logu tala galay joojinta sigaarka oo lacag la'aan ah (oo ay ku jiraan balastarka nikotiinka ama xanjo).

MAXAAN XIDHIIDKA U SAMEEYNI?

- Diiwaangelintu waa sahlan tahay waxaadna ku buuxin kartaa tele foon ama online.
- Waxaad dooran kartaa barnaamijka adiga kugu habboon - oo ay ku jiraan tababbarka telefoonka, tababarka shabakadda, ama adeegyada gaarka ah.
- Waxaan bixinaa fariimo iyo taageero togan, waxaan rabnaa inaad gulaysato. Cadaadis ku saari mayno hoosna kuu dhigi mayno.
- Waxaad kordhin kartaa fursadaada guusha. Waa lacag la'aan, sir, wayna ka midho dhalin fican tahay laba ilaa saddex jeer isku dayga inaad kaliga joojisid.

WAAD SAMAYN KARTAA.

MAINE
QUITLINK.com
1-800-QUIT-NOW



Tubaakada dukumeentigan lagaga hadlaayo waa tubaakada loo isticmaalo ganacsiga, ma aha tubaakada muqaddaska ah iyo ta dhaqameed ee ay isticmaalaan bulshooyinka Hindida Ameerikaanka ah.