

QIIQA SIGAARKA EE KU BAAHA NAWAAGIXA IYO XAYAWAANKAADA

Ma jiro heer uu amaan yahay qiiqa dadka la kulma qiiqa ku baaha nawaaxiga.



Eeyaha leh sanka dheer waxay halis dheeraad ah ugu jiraan inuu ku dhaco **kansarka sanka**.



Eeyaha leh sanka gaaban ama dhexdhexaadka ah waxay halis dheeraad ah ugu jiraan inuu ku dhaco **kansarka sanbabada**.



Bisaduhu waxay **2X aad ugu dhawyihiin** inay qaadaan Lymphoma. La kumida qiiqa in dhan 5+ sano waxay kordhisaa khatarta **3X aad u badan**.



Shimbiraha waxay halis sare ugu jiraan **kansarka sanbabada** waxaana laga yaabaa inay la kulmaan **dhibaatooyin dhanka aragga ah**.



Bakaylaha waxay leeyihiin khatarta sii kordheysa oo ah inay ku dhacdo **cudurada sambabada** iyo **dhibaatooyinka wadnaha**.



Qiiqa sigaarka ee ku baaha nawaaxiga wuxuu ka kooban yahay kumanaan **kiimiko** ah, ugu yaraan 70 ayaa **la og yahay inay keenaan kansar**.

Baro sidii aad u qaadi lahayd tillaabooyin aad XAYWAANKAAGA
UGA ILAALIN LAHAYD qiiqa sigaarka ee ku baaha nawaaxiga.



MaineQuitLink.com/secondhand-smoke