

Drogförebyggande samordnare, Trollhättans Stad  
0520-49 71 37

[www.trollhattan.se/drogforebyggande](http://www.trollhattan.se/drogforebyggande)



Sawir: Misaq Nalbandian. Sawir kabaha: Ida Edgren

Ilo: Mukhadarad isicmaala da oo gobalka Västra Götaland 2016, CAN

# Ku socoto adiga waalidka ah

## Ku saabsantahay sigaarka



# Xaqiiqooyinka

- 18 sano jir baa ah xadka.
- Wixii alaab oo tubaako waxaa kaliya laga iibin kara qofkii buuxiyay 18 sano.
- Alaabta tubaakada laga ma iibinkaro qofkii looga shakiyo inuu u gudbin qof aan gaarin 18 sano. Waxaa lagu magacaabaa sharci daro u adeegid.
- Waa mabnuuc sigaar in lagu cabbo lokaalada oo dugsiga xannaanada, iskuulada iyo meheradaha kale oo carruurta iyo dhallinyarada.
- Mabnuucida sigaar cabbida waxey xitaa quseysaa barxada iskuulka ama dhulka bannaanka oo kamid ah dugsiga xannaanada iyo dugsiga xilliga firaqaha, dhammaan maalmaha iyo haben iyo maalin.
- Mabnuucida sigaar cabbida waxey quseysaa lokaalada daryeelka iyo isbitaalada.
- Mabnuuciyad sigaar cabbida waxey xitaa quseysaa lokaalada la wada wadaago, tusaale ahaan ruwaayadaha, shaleemooyinka, gudaha tareemada iyo basaska, tukaamada, makhaayadaha shaaha iyo makhaayadaha cuntada.



# Arrimahaan ka digtoonaaw

## E-sigaarka

E-sigaarka waa sigaar elektroniig ah. Wuxuu ka suubsanyahay qeyb biyo ku jiro oo leh maadooyinka dhadhanka iyo kiimikooyin. Nikotiinka weey ku jirtaa badanaa laakiin ma'lahan tubaako. In la cabbo e-sigaarka waxaa kale loogu magacyeeraa "vejpa" ama "vaping" oo ah erey ingiriis. In la cabbo e-sigaar waa halis, oo halis u tahay xitaa qofka qiica ag joogo. Waa arrin walwal leh maadaama dhallinyarad ey tijaabin alaabtaan oo sababi karto iney u gudbaan cabbida sigaarka rasmiga.

## Shiishada

Shiishada qofka wuxuu cabbi qiica oo tubaako dhadhan loo yeelay ama qiic badan oo ka suubsan maadada melaas, lagu daray macaan u yeele. Melass kuma jiro tubaako ama nikotiin. Haddii xitaa uu ka caraf duwan yahay iyo ka dhadhan fududiyahay wuxuu qiica leeyahay kiimakooyin sababo kaansarka sida qiica sigaarka caadiga camal. Dhallinyarad waxey u badan yahiin iney shiishad cabban oo leh tubaako laakiin waxeey xiriir la leedahay kanabiska.

Qofka waalidka badanaa wuu dareemi haddii ey wax sidii la doonaayay eysan eheen!



# Saameynta sigaarka

Dhallinyaro badan oo bilaawdo iney sigaar cabban ama tubaako isticmaalaan waxey ku noqon balwad iyo ku adkaan iney iska joojiyaan. Waxaa ku jirto Nikotiin oo sababto balwada oo ah maado ku jirto tubaakooyinka. Nikotiinka waxey badin wadno garaacida iyo keentaa dihiig karka. Keento inuu sida dhiiga jirka ugu wareegsan yaraato iyo awooda jirka oo soo nusqaanto. Sigaar cabbida waxey kordhisaa halista cudurada sida neefta, sonkorta dadka weyn ku dhacdo, sanbab xanuunka, cudurada wadnaha iyo xididada iyo kaansarka.



# Maxaa aniga waalidka ah suubin kara?

- Ku dadaal in carruurta iyo dhallinyarada eysan ehelin tubaako.
- Adiga maydaada qiimo badan bey leedahay! Haddii adiga shaqsiyan aad sigaar cabbit ama isticmaashid tubaako adiga waad u muujinkarta canugaaga inaad la dooneyn inuu noqdo qof sigaar cabbo.
- U muuji inaad kala jeceshahay oo xuduud u suubi.
- Ku dadaal in canugaaga gaarin qiica sigaarka, in uu ku neefsan qiica sigaarka oo dadka kale maadaama qiicas xitaa uu halis yahay.