

# Ha isticmaalin sigaar- iyo aalkolo qaliinka ka hor

## Ka qayb qaado oo saamayn ku yeelo natiijada qaliinkaaga!

Markii lagu qalayo waxaa muhiim ah inaad isdiyaarisid. Hadba sida uu jirkaagu u wanaagsan yahay oo u diyaarsan yahay ayey u wanaagsanaan kartaa natiijada soo baxdaa.

Waa in la cunaa cunto caafimaad leh, Hab-dhiska jirkaagu uu fiican yahay , aad ka fogaataa sigaar iyo aalkolo ka iyo ka dib qaliinka, si loo yareeyo khatarta ka imaan karta dhib ku yimaada jirka. Taasi waxaa ay jirkaaga siin kartaa fursada ugu wanaagsan kolkii qaliinka lagu jiro, qaliinka ka dib iyo baxnaanintaada.

### Cabitaanka sigaarka

Waxaa kor u kacaaya khatarta kugu imaan karta haddii aad sigaar cabtid kolka lagu qalaayo. Haddii aadan sigaar cabin 4-8 usbuuc ka hor iyo ka dib qaliinka , waxaa kor u kacaaya fursada in dhaawaca qaliinku si dhakhso ah u doorsado ama u raysto. Khatarta in wadnahaaga ama sambabadaada dhib ku yimaado ama nabar abuurmo ayaa yaraanaysa.

**Waxa ugu wanaagsan waa inaad qabto sigaar cabin 4-8 usbuuc ka hor iyo ka dib qaliinka.**

### Ka feker

- Si natiija fiican usoo baxdo.
- Sigaarka oo aad yareysaa ma dhimeyso khatarta. Tubaako iyo sigaarka korontada ah maaha kuwo aan kugula talineyno.
- Ma dooneysaa inaad sigaarka iska deysto waxaan kugula talineynaa daawada ka hortaga iyo daawooyinka kale ee ka hortaga.

## Aalkoolada

Cabitaanka aalkolada oo bata , ama wax badan laga cabo,Waxaa uu kor u qaadaa khatarta qof soo wajahi karta kolkii qaliin lagu sameeyo.Xadka ugu hooseeya ee cabitaanka aalkolada ee dhaawac ku keeni kara qaliinka weli ma aha mid la hubiyey.

### **Waxa ugu wanaagsan waa inaad aalkolo cabin 4-8 usbuuc ka hor iyo ka dib qaliinka.**

Cabitaanka aalkolada oo la joojiyaa waxaa ay yareysaa khatarta dhiigbaxa, waxay keentaa dhaawaca oo bogsan waaya, waxay kaloo keentaa dhib ku yimaada wadnaha iyo sambabada markii qaliinka la sameeyo.

## Caawinaad ma u baahan tahay

Haddii sigaar ama aalkolo aad cabtid oo aadan iskaa isaga deyn karin waxaan ku siin karnaa caawinaad ama kaalmo, eeg halkaan hoose.

### **Sigaar cabitaan**

- Ka hortaga isticmaalka tubaakada, rugta xaafimaadka
- Wadiiqada-iskadaa-cigaar cabisa, <http://www.slutarokalinjen.se>
- <http://www.1177.se>

### **Aalkolada**

- Rugtaada caafimadka
- Khadka arrimaha aalkolada, <http://www.alkohollinjen.se>
- <http://www.1177.se>

## Su`aalo ma qabtaa?

Waa la soo dhoweynayaa waxii aad su`aalo qabtid ee ku saabsan nolosha inta ka horeysa qaliinkaaga.Waxaad weydiin kartaa rugta caafimaadka aad ka tirsan tahay ama Meesha lagugu qaabilo.

Hab noolaanshaha caafimaadka leh ka akhri [www.1177.se](http://www.1177.se)

**Qaliinka u arag wakhti muhiim ah oo aad wax kaga bedeli kartid hab nololeedkaaga- Waxaa ay kor u qaadaysaa fursada in caafimaadkaagu wacnaado!**