

ቅድሚያ መጥባሕቲ ሽጋራን መስተን ምወጋድ

ንናይ መጥባሕትኻ ወጽኢት ጽልዋ ንምግባር ተኻፈል!

መጥባሕቲ ከትገብር እንድሕሪ ኾንካ ምድላውካ ኣገዳሲ እዩ። ነብስኻ ቅድሚያ መጥባሕቲ እንድሕሪ ጽቡቕ ኣሎ ምስኡ ኸኣ እቲ ወጽኢት ናይ መጥባሕቲ ጽቡቕ ክኸውን ዓቢ ዕድል ኣሎ።

ጥዕና ዝህብ ምግቢ ምብላዕ፣ ብዝተኻእለ ናይ ኣካላዊ ኩነትካ ጽቡቕ ምህላውን ቅድሚያ እቲ ዝግበር መጥባሕቲ ክኣ ካብ ምትካኽ ሽጋራን መስተን ምቕጣብን ነቲ ብድሕሪ መጥባሕቲ ከጋጥም ዝኸእል ዕቱብ ማለት ብርቱዕ ሕልኸልኸ ይንክዮ። እዚ ንነብስኻ ኣብ ግዜ መጥባሕትን፣ ምሕዋይን ትሃድሶን ዝበለጸ ኩነታት ይህበካ።

ምትካኽ ሽጋራ

መጥባሕቲ ኣብ ትገብረሉ ግዜ እንድሕሪ ድኣ ሽጋራ ኣትኪኽካ እቲ ሓደጋ ናይ ሕልኸልኸ ብዝያዳ ይጥቅዓካ። ካብ 4 ክሳብ 8 ሰሙን ቅድሚያ መጥባሕትኻ እንድሕሪ ሽጋራ ምትካኽ ጠጠው ኣቢልካዮ እቲ ናይ መጥባሕትኻ ቁስሊ ክሓዊ ዝሓሸ ዕድል ይህብ። ናይ ልብን ሳምብኡን ብከላ ወይ ጸገማት መጥቃዕቲ ወን ይንኪ።

ንዓኻ እቲ ዝበለጸ ቅድሚያ መጥባሕትኻ ካብ 4 ክሳብ 8 ሰሙን ኣቐዲምካ ሽጋራ ምትካኽ ጠጠው እንተ ኣበልካዮ እዩ።

ክትሓስበሉ ዘሎካ

- ንዝበለጸ ወጽኢት ሽጋራ ምትካኽ ኩሉ ኹሉ እንተ ገደፍካዮ እዩ
- ምቕናስ ናይ ብዝሒ ሽጋራ ምትካኽ ነቲ ሓደጋ ኣይንክዮን እዩ። ስንቀን (snus) ኮነ ኢ-ሽጋራ (e-cigarette) ከም መግደፊ ሽጋራ ሓገዝ ክወሰድ ኣይምከርን
- ምትካኽ ሽጋራ ክትገድፎ እንተ ደለኻ ናይ ኒኮቲን መድሃኒት ወይ ካልእ ናይ ወልፊ መግደፊ ክወሰድ ነማኸር

አልኮላዊ መስተ

ምዝወታር ወይ ብብዝሒ አልኮላዊ መስተ ምስታይ ኣብ ግዜ መጥባሕቲ ናይ ሕልኽልኽ ጸገማት ሓደጋ የዛይድ። ኣብ ግዜ መጥባሕቲ ኣየናይ እዩ እቲ ዝትሓተ ናይ አልኮላዊ መስተ መጠን ክሳብ ሕጂ ኣይተረጋገጸን።

ንዓኻ እቲ ዝበለጸ ቅድሚ መጥባሕትኻ ካብ 4 ክሳብ 8 ሰሙን ኣቕዲምካ መስተ ምስታይ ጠጠው እንተ ኣበልካዮ እዩ።

ኣብ ግዜ መጥባሕቲ እቲ መስተ ምስታይ ኣቕዲምካ ጠጠው ምባል ካብ ናይ ምድማይ ሓደጋ፣ ካብ ናይ ቁስሊ ዘይምሕዋይን በኸላን ከምኡውን ካብ ናይ ልብን ሳንቡእን ዝመጽእ ጸገማት ይንክየልካ።

ሓገዝ እንትድለየካ

ባዕልኻ ምትካኽ ሽጋራን ምስታይ ኣልኮሎን ክትገድፎ እንድሕሪ ኣሸጊሩካ ሓገዝ ንወፊ ኢና፣ ኣብ ታሕቲ ተመልከት

ምትካኽ ሽጋራ

- ኣብ ጥዕና ማእከል ዘለው ናይ ሽጋራ ወልፊ ንምጥፋእ ዝተሓባበሩ
- መስመር-ምትካኽ ሽጋራ-ግደፎ (Sluta-röka-linjen) <http://www.slutarokalinjen.se>
- <http://www.1177.se>

አልኮላዊ መስተ

- ናይ ጥዕና ማእከልካ
- ናይ አልኮላዊ መስተ መስመር (alkohollinjen) <http://www.alkohollinjen.se>
- <http://www.1177.se>

ሕቶታት ኣሎካ?

ናብቲ መጥባሕቲ ክትገብረሉ ዝተጸዋዕካሉ መቐበሊ ወይ ናብ ጥዕና ማእከልካ ቅድሚ መጥባሕትኻ ዝኾነ ብዛዕባ ናይ ኣነባብራኻ ልማድ ሕቶ እንተ ኣሎካ ብድሓን ምጻና።

ብዛዕባ ናይ ሙሉእ ጥዕና ዘለዎ ልማድ ናይ ናብራ ኣብ መርብብ ኢንተርኔት www.1177.se ከተንብብ ትኽእል

እዚ መጥባሕቲ ንናይ ኣነባብራኻ ልምዲ ንክትልዉጥ ከም ወርቃዊ ዕድል ጌርካ ርኣዮ - ጥዕናኻ ክሕሸካ ኽኣ እቲ ዕድላት ይዛይድ!