

# Sigaarka, Tubaakada, Nikotiinka iyo Naas-nuujinta



Laabta/naas nuujinta ayaa lagula talinayaa, xitaa haddii aad sigaar cabto, aad sigaar dhuuqdo ama aad tubaakada ruugto.

Isticmaalka xeeladaha yaraynta waxyeelada ee dukumeentigan ku oqran waxay kaa caawinayaan inaad ilmahaaga ka ilaaliso u bayla noqoshada nikotiinka.

## Waa maxay nikotiinku?

Nikotiinku waa kiciyi. Waxay kordhisaa garaaca wadnaha, neefsashada, waxayna kordhisaa dhiig karka. Nikotiinku waxa laga helaa sakareetka, vapes-ka, sigaarka, tubaakada la calaliyo, iyo daawaynta beddelka nikotiinta.

## Nikotiintu ma geli kartaa caanaha dadka?

Haa. Marka aad isticmaasho nikotiinka, caanahaaga ayay gashaa. Heerarka nikotiinka ayaa ugu sarreeya 10 daqiiqo ka dib cabida sigaarka. Jirkaagu wuxuu si degdeg ah u farsameeyaa nikotiinka. 1 ½ saacadood ka dib cabista sigaarka, nus ka mid ah nikotiinta ayaa ka tagay caanahaaga.

## Waxa la sameeyo kahor, inta lagu jiro, iyo kadib isticmaalka nikotiintu

### Kahor intaadan cabin nikotiintu:

- Isku day inaad nuujiso ilmahaaga isla markeeba ka hor intaadan sigaar cabbin, dhuuqin ama calalin.
- Isku day in aad nuujiso dhallaankaaga isla markeeba kahor inta aadan qaadanin daawada beddelka nikotiinka ee dhaqsaha badan leh (cirridka, buufinta, lozenges, iyo kuwa neefta).

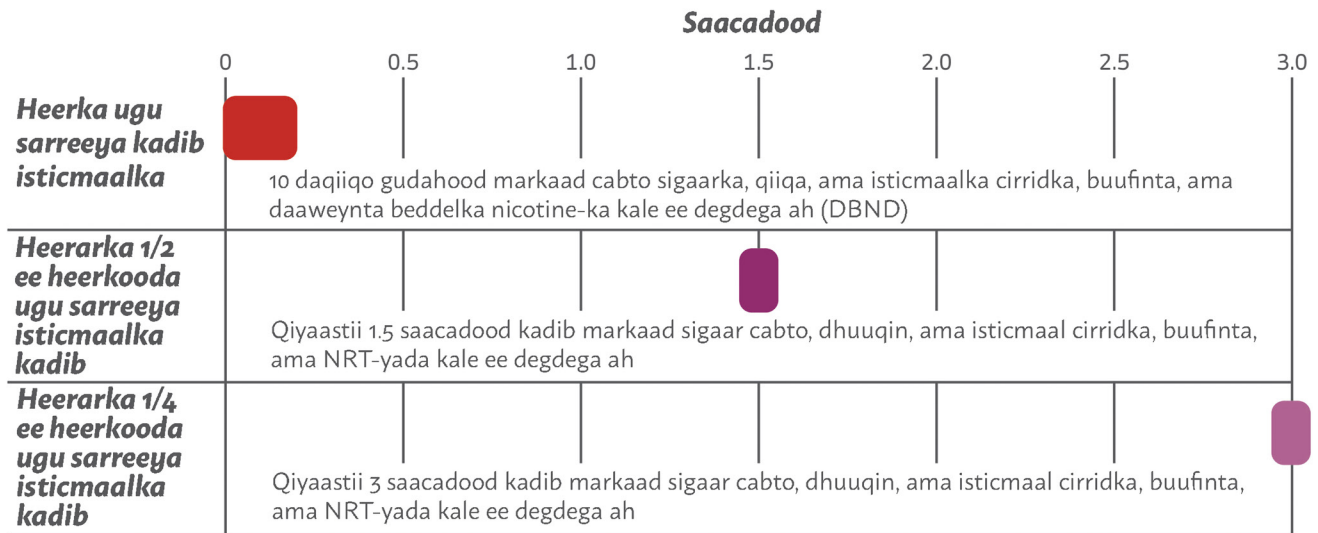
**Markaad isticmaalayso nikotiintu:**

- Ka fogow sigaar cabista ama ku dhuugista dhalaankaada agtiisa, meesha uu ilmahaagu ku nool yahay, ama meelaha xidhan sida baabuurta. Haddii aadan dibadda u bixi karin, sigaar ku cab ama ku dhuuq binaanka daaqada furan.

**Kadib isticmaalka nikotiinka:**

- Uma baahnid inaad iska maasho oo aad iska tuurto caanahaaga kadib markaad isticmaasho nikotiinka. Marka aad awooddo, nuuji ilmahaaga kahor inta aadan isticmaalin nikotiinka. Xitaa haddii aad nuujiso ilmahaaga isla markiiba kadib markaad sigaar cabto ama aad dhuuqdo, ku quudinta ilmahaaga caanahaaga ayaa ka fiican caanaha dhallaanka.

**Heerarka nikotiinka ee caanahaaga iyo jirkaaga kadib cabista sigaarka:**



**Ilaalinta caafimaadkaaga iyo badbaadada ilmahaaga**

- Qaado fitamiino badan oo iodine leh oo cun miraha iyo khudaarta midabada dhalaalaya leh si aad u kordhiso nafaqada caanahaaga.
- La hadal daryeel-bixiyaha caafimaadka ilmahaaga haddii ilmahaagu uu kacsan yahay, xanaaqsan yahay ama uu leeyahay matag iyo shuban.
- Iska ilaali inaad hal sariir la seexato ilmahaaga. Habka ugu badbaadsan ee hurdada waa in aad isla qolka kula wadaagto ilmahaaga sariirtooda.
- U kaydi tubaakada iyo mukhaadaraadka kale si ammaan ah. Tani waxay si gaar ah muhiim u tahay haddii socod barad ama carruur kale ay guriga joogaan.
  - **Haddii aad u malaynayso in ilmahaagu laqay MOUDs**, ka wac Poison Control (Qeybta Xakamaynta Sunta) 800-222-1222.
- Ka ilaali naftaada iyo ilmahaaga sigaarka gacan labaad iyo saddexaad. Qiiqa gacanta saddexaad waa marka qiiqu galo waxyaabo ay ka mid yihiin dhar iyo waraaqda derbiga.
  - Ha u oggolaan in sigaar lagu cabbo gudaha guriga.
  - Waydii dadka in aanay ku cabbin sigaarka meel u dhow ilmahaaga.
  - Soo qaado shaandhada hawada HEPA oo geli qolka aad adiga iyo ilmahaagu wakhtiga ugu badan ku qaadataan.
  - Haddii qof uu sigaar ku cabbo gurigaaga, tirtir dusha sare oo dhaq mariyaha.
  - Xiro jaakad ama buste marka aad sigaarka ku cabbayso ama aad sigaarka ku dhuuqayso dibadda, ka dibna gacmahaaga dhaq oo jaakadda ama bustaha iska saar kahor intaadan qabanin ilmahaaga.
- Haddii aad sigaar cabto, dhuuqdo, ama aad ruugto tubaakada, tixgeli qaadashada Teerabiyada Bedelka Nikotiinka (DBN).



## Sida nikotiinka iyo qiiqa gacanta labaad ama vapes-ka ay u saameyn karaan dhallaanka

Marka waalidiinta ama xubnaha kale ee qoyska ay cabbaan sigaarka, ilmahoodu waxay halis sare ugu jiraan:

- Cudurada neefsashada sida boronkiitada
- Caabuqa dhegaha
- Neefta
- Oohin xad dhaaf ah
- SIDS

Saamayntani waxay ka imanaysaa qiiqa neefsashada, kiimikooyinka sunta ah ee sigaarka ama vapes-ka, iyo nikotiinta. **Naas nuujinta waxay ka caawisaa inay ilmahaaga ka ilaaliso xaaladahan.**

## Isticmaalka nikotiinka iyo naas nuujinta

Sigaar cabista waxaa laga yaabaa inay hoos u dhigto caanahaaga ama waxay saameyn kartaa niyad-jabkaaga (dhaqdhaqaaqa caanaha ka soo baxa).

Dhallaanka la kulma nikotiinka kahor dhalmada waxay mararka qaar dhibaato kala kulmaan nuujinta. Haddii ay dhibaato kaa haysato, [taageerada naas nuujinta](#) (ku qoran Af-Ingiriis oo kaliya) ayaa ku caawin karta. Haddii aad ku umusho/dhasho isbitaal, waxaad codsan kartaa lataliyaha naas nuujinta.

Sigaar cabbiddu waxay yarayn kartaa nafaqada caanahaaga waxayna kordhin kartaa qaar ka mid ah biraha culus ee geli kara caanahaaga. Caanahaagu wali way ka nafaqo badan yihiin caanaha dhallaanka/caana boorada waxayna ka ilaaliyaan dhallaankaaga cudurrada qaarkood.

## Yaraynta isticmaalka nikotiinka

Ma doonaysaa in aad joojiso ama yarayso inta aad sigaar cabto, calalinayso ama aad dhayalayso? La hadal daryeel-bixiyaha caafimaadkaaga ama wac Khadka Joojinta Gobolka Washington 800-QUIT-NOW (800-784-8669) si aad u hesho taageero bilaash ah. Waxay dhegaysan karaan baahiyahaaga waxayna kaa caawin karaan inaad hesho Teerabiyada Bedelka Nikotiinka (DBN).

Dadku waxay isticmaalaan erayo kala duwan si ay u qeexaan xubnaha jirkooda. Qaar ka mid ah waalidiinta laba jinsiyoodka aha ama aan jinsi cayiman lahayn waxay isticmaalaan ereyga "xabadka/laabta" halkii ay ka isticmaali lahaayeen "naaska." Dukumeentigan, waxaan isticmaalnaa naas nuujinta iyo nuujinta xabadka waana erayo la isku bedeli karo oo isku macno ah. Naasnuujintu waa hannaan bayooloji ah oo jirkaagu ku sameeyo caano si loogu quudiyo dhallaanka.