



# Rökfri Ramadan

## رمضان خالي من الدخان

### 2019

Om du funderat på att sluta röka så är Ramadan ett bra tillfälle.

**Bestäm** en stoppdag och bryt dina rökvanor. Nikotinet försvinner ur kroppen på några dagar och efter cirka en månad är du fri från vanan att röka.

**Stå emot** röksuget! Särskilt i början kan du känna dig frestad att röka men det går ofta snabbt över.

**Tänk positivt** när lungor, hjärta och resten av kroppen blir fri från den giftiga röken. Undvik sjukdomar, spara pengar och lev längre!

**Visste du att:** Rök från vattenpipan är lika skadlig som cigaretrök? Röken innehåller tusentals hälsofarliga gifter som inte tas bort av vattnet.

هل تعلم أن: دخان الشيشة/الأرجيلة ضار كدخان السجائر؟ يحتوي الدخان على آلاف السموم الخطرة التي لا تزيلها المياه.

**Ma ogyad in:** Cabitaanka shiishaddu uu dhaawac ahaan la mid yahay kan sigaar cabidda? Qaaca waxaa ku jira kumannaan sun oo caafimaadka khatar ku ah oo biyuhu aysan bixineynin.



Scan me



Här kan du läsa mer om nya lagen för tobak och liknande produkter som börjar gälla 1 juli 2019.



Stockholms stad

**VISIR**  
VI SOM INTE RÖKER



Islamiska Förbundet  
SUNDHEDENS MÖJLIGHET

## الإقلاع عن التدخين في شهر رمضان!

إذا كنت تفكر في الإقلاع عن التدخين، فإن شهر رمضان فرصة جيدة لذلك.

**حدد يوم للتوقف عن التدخين وغير عادات التدخين الخاصة بك.** يخنفي النيكوتين من الجسم بعد بضعة أيام، وبعد حوالي الشهر تكون قد تغلبت تمامًا على عادة التدخين.

**قاوم الرغبة بالتدخين!** قد تشعر في البداية بالأخص برغبة شديدة بالتدخين، في التدخين إلا أن هذا يمر بسرعة.

**فكر بشكل إيجابي** عندما تُصبح الرئتين والقلب وباقي أعضاء الجسم خالية من الدخان السام. **تجنب الأمراض، وفر الأموال وعش طويلاً.**

نصائح إذا واجهتك صعوبة في مقاومة الرغبة بالتدخين:

- اشغل نفسك بنشاط ما
- تمشي قليلاً
- تحدث مع صديق
- اتصل خط وقف التدخين  
Sluta-Röka-Linjen  
tel 020- 84 00 00

## Sigaarka jooji inta Soonka lagu jiro!

Ma ku fikirtay in ay fursad fiican tahay in sigaarka la joojiyo inta Soonka lagu jiro.

**Goo'aanso** maalin aad joojineysid ee jebi caadooyinkaaga sigaarka. Nikotiinku jirka wuxuu uga baxayaa dhawr maalmood, ku dhawaad hal bil ka bacdina xur ayaad ka tahay caadada sigaarka.

**Iska celi** u xaraareysnaanta sigaarka! Gaar ahaan billawga hore waxaad dareemi kartaa in uu sigaarku ku soo jiidanayo laakin badanaa waa wax degdeg isaga dhamaanaya.

**Si wanaagsan uga fikir** marka sambabaha, wadnaha iyo jirka intiisa kale ay ka xuroobayaan qaaca sunta ah.

Talooyin ku aaddan haddii ay adkaato in leyska celiyo u xaraareysnaanta sigaarka:

- Firfircooni is geli
- Soo socsoco
- Saaxiib la sheekeyso
- Wac khadka  
Sluta-Röka-Linjen  
tel 020-84 00 00

SLUTA-RÖKA-LINJEN



RING 020-84 00 00  
www.slutarokalinjen.se