



Rökfri Ramadan

رمضان خالي من الدخان

2020

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 beroende att röka.

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

Tänk framåt, lungor, hjärta och resten av kroppen blir fri från den giftiga röken.

Spara pengar och lev längre.

Tips om röksuget blir svårt att motstå:

- Aktivera dig
- Ta en promenad
- Tala med en vän
- Ring Sluta-Röka-Linjen tel 020- 84 00 00

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 ogayd 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.

خط المساعدة للإقلاع عن التدخين
(Sluta-Röka-Linjen)
يقدم خط المساعدة للإقلاع عن التدخين
معلومات وخدمات استشارية باللغة العربية.
للتعرف على المزيد من المعلومات،
يرجى زيارة موقعنا الإلكتروني.

Khadka Jooji
Sigaar Cabidda
(Sluta-Röka-Linjen)
wuxuu af-Soomaali kugu
siinayaa warbixin iyo latalin.
Fadlan booqo boggeyaga
intarnedka wixii
macluumaad
dheeraad ah.



VISIR
VI SOM INTE RÖKER

SLUTA-RÖKA-LINJEN



RING 020-84 00 00
www.slutarokalinjen.se



Stockholms
stad



Islamiska Förbundet
STOCKHOLMS MOSKE

إقلاع 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. يختفي النيكوتين من الجسم بعد بضعة أيام، وبعد حوالي الشهر تكون قد تغلبت تمامًا على عادة التدخين.

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

فكر في المستقبل، عندما تُصبح الرئتين والقلب وباقي أعضاء الجسم خالية من الدخان السام. وقرّ الأموال وعش طويلاً.

نصائح إذا واجهتك صعوبة في مقاومة الرغبة بالتدخين:

- اشغل نفسك بنشاط ما
- تمشي قليلاً
- تحدث مع صديق
- اغسل أسنانك
- اتصل بخط وُقّف 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.

Go'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.

Ka fikir Mustaqablka, marka wadanaha, kalayaha iyo dhamaan jirka oo dil ka cafimaad qabtid kana fogaatid sunta sigaarka, kaydso xoolahaga jirkuna waa amaano si aad muddo dheer usii noolaatid.

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