

Ramadan 1442- 2021

Ramadan	Dag	April	Fajr Imsak	Shuruk soluppgång	Dhoor	Asr	Maghrib Iftar	Isha
1	tisdag	13	02:41	05:32	12:53	16:39	20:05	21:25
2	onsdag	14	02:35	05:29	12:53	16:40	20:07	21:27
3	torsdag	15	02:29	05:26	12:53	16:41	20:09	21:29
4	fredag	16	02:22	05:24	12:53	16:42	20:12	21:32
5	lördag	17	02:15	05:21	12:52	16:43	20:14	21:34
6	söndag	18	02:07	05:18	12:52	16:44	20:17	21:37
7	måndag	19	01:59	05:15	12:52	16:46	20:19	21:39
8	tisdag	20	01:50	05:12	12:52	16:47	20:21	21:41
9	onsdag	21	01:40	05:09	12:52	16:48	20:24	21:44
10	torsdag	22	01:27	05:07	12:51	16:49	20:26	21:46
11	fredag	23	01:08	05:04	12:51	16:50	20:29	21:49
12	lördag	24	01:28	05:01	12:51	16:51	20:31	21:51
13	söndag	25	01:48	04:58	12:51	16:52	20:33	21:53
14	måndag	26	02:08	04:56	12:51	16:53	20:36	21:56
15	tisdag	27	02:28	04:53	12:51	16:54	20:38	21:58
16	onsdag	28	02:48	04:50	12:50	16:56	20:41	22:01
17	torsdag	29	03:08	04:48	12:50	16:57	20:43	22:03
18	fredag	30	03:15	04:45	12:50	16:58	20:45	22:05
19	lördag	Maj 1	03:12	04:42	12:50	16:59	20:48	22:08
20	söndag	2	03:10	04:40	12:50	17:00	20:50	22:10
21	måndag	3	03:07	04:37	12:50	17:01	20:53	22:13
22	tisdag	4	03:04	04:34	12:50	17:02	20:55	22:15
23	onsdag	5	03:02	04:32	12:50	17:03	20:57	22:17
24	torsdag	6	02:59	04:29	12:49	17:04	21:00	22:20
25	fredag	7	02:57	04:27	12:49	17:05	21:02	22:22
26	lördag	8	02:54	04:24	12:49	17:06	21:04	22:24
27	söndag	9	02:52	04:22	12:49	17:07	21:07	22:27
28	måndag	10	02:50	04:19	12:49	17:07	21:09	22:29
29	tisdag	11	02:48	04:17	12:49	17:08	21:11	22:30
30	onsdag	12	02:47	04:15	12:49	17:09	21:14	22:32
EID	tisdag	13	02:45	04:12	12:49	17:10	21:16	22:33

Rökfri Ramadan رمضان خالي من الدخان 2021



VISIR
VI SOM INTE RÖKER



Stockholms
stad



Islamiska Förbundet
STOCKHOLMS MOSKE

Funderar du på att sluta röka?

Ramadan är ett bra tillfälle att sluta röka, må bättre, spara pengar, vara en positiv förebild, förhindra sjukdom och lev friskare och längre. Ta beslutet idag - det kan kännas svårt men det finns hjälp att få! Fundera på vinsterna med rökstopp och varför det är viktigt för dig att sluta.

Här kan du få gratis råd och hjälp med att sluta röka eller snusa:

- Sluta-Röka-Linjen: 020-84 00 00 eller www.slutarokalinjen.se
- Information finns på olika språk: www.slutarokalinjen.se/other-languages
- Du kan även kontakta din vårdcentral för tobaksavvänjning!
- Sluta-röka app: <http://rokfri.1177.se/>

All tobaksrök är farlig

Röker du cigaretter och vattenpipa är risken stor att du blir sjukare i corona än de som inte röker. Dessutom medför vattenpiporökning en ökad risk att smittas eftersom flera personer ofta samlas och man delar munstycke.

Ta gärna tillfället i akt att sluta röka och förbättra din hälsa!

Rök aldrig i samma rum där barn vistas!

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 booq boggeyaga intarnedka wixii macluumaad dheeraad ah.



هل تفكر في الإقلاع عن التدخين؟

شهر رمضان مناسبة جيدة للإقلاع عن التدخين، تمتع بصحة جيدة، وفر الأموال، كن قدوة حسنة، تجنب الأمراض واضمن حياة أطول. اتخذ القرار اليوم - قد يبدو الأمر صعبًا ولكن تستطيع الحصول على مساعدة! فكر في فوائد الإقلاع عن التدخين ولماذا الإقلاع مهم لك.

هنا تجد المساعدة المجانية التي تعينك على الإقلاع عن التدخين والتبغ غير المدخن:

- خط الإقلاع عن التدخين: 00 00 84-020 ، أو www.slutarokalinjen.se
- توجد معلومات بلغات مختلفة: www.slutarokalinjen.se/other-languages
- يمكنك أيضًا الاتصال بالمركز الصحي الخاص بك للإقلاع عن التدخين!
- تطبيق الإقلاع عن التدخين: <http://rokfri.1177.se/>

كل أصناف التدخين خطيرة

إذا كنت تدخن السجائر والشيشة (الرجيلة)، فهناك احتمال كبير في أن تكون إصابة بمرض كرونة أخطر من أولئك الذين لا يدخنون. بالإضافة إلى حقيقة أن الدخان خطير، فإن تدخين الشيشة ينطوي على زيادة مخاطر الإصابة بالعدوى لأن العديد من الأشخاص يتجمعون ويتشاركون في نفس الفوهة.

لا تتردد في اغتنام الفرصة للإقلاع عن التدخين وتحسين صحتك!

لا تدخن أبدًا في نفس الغرفة التي يقيم فيها الأطفال!

Miyaad ka fikireysaa inaad joojiso sigaarka?

Ramadaanku waa xilli fiican inaad iska joojiso sigaarka, caafimaadka fiicnee, lacagta dhigo, noqo tusaale wanaagsan, kahortag cudurrada kuna nooloo caafimaad iyo nolol dheer. Go'aan sameyso maanta – waxaa laga yaabaa inaad dareento wax adag inay tahay laakin waxaa jira caawimaad la helo! Ka fikir faa'iidooyinka joojinta sigaarka iyo sababta ay muhiim kuugu tahay inaad joojiso.

Halkan waxaad ka heli kartaa talo bilaash ah oo kugu caawinaysa sida joojinta sigaarka ama tubaakada snus:

- Jooji-Sigaarka-Linjen: 020-84 00 00 ama www.slutarokalinjen.se
- Macluumaadkan waxaa lagu heli karaa luqado kala duwan: www.slutarokalinjen.se/other-languages
- Waxaad sidoo kale la xirii kartaa xaruunta caafimaadka si aad u joojiso tubaakada!
- Jooji-sigaarka app-ka: <http://rokfri.1177.se/>

Qiiqa tubaakada oo dhami waa mid khatar ah

Haddii aad sigaar cabto iyo shiishad, waxaad u dhowdahay inaad ka sii xanuunsato marka aad korona yeelato marka loo eego kuwa aan sigaarka cabbin. Intaas waxaa sii dheer, sigaar cabista shiishada waxay leedahay halista sii kordheysa ee infekshinka maxaa yeelay dhowr qof ayaa inta badan isku soo uruuriya oo wadaaga qalabka afka.

Ka faa'iideyso fursad aad sigaarka iskaga joojiso oo aad u horumariso caafimaadkaaga!

Weligaa ha ku cabin sigaarka qol ay carruur ku jiraan!