



# Rökfri Ramadan

## رمضان خالي من الدخان

### 2022

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.**

**Visste du att:** rök från vattenpipan är lika skadlig som cigarettrök? Röken innehåller tusentals hälsofarligagifter som inte tas bort av vattnet.

هل تعلم أن: دخان الشيشة/الأرجيلة ضار كدخان السجائر؟ يحتوي الدخان على آلاف السموم الخطيرة 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.

#### Om röksuget blir stort:

- Gör något du gillar
- Ta en promenad
- Tala eller chatta med någon du känner
- Kontakta din vårdcentral eller Sluta-Röka-Linjen

**Byt ut rökningen mot en god vana.**

خط المساعدة للإقلاع عن التدخين  
**(Sluta-Röka-Linjen)**  
يقدم خط المساعدة للإقلاع عن التدخين  
معلومات و خدمات استشارية باللغة العربية.  
للتعرف على المزيد من المعلومات،  
يرجى زيارة موقعنا الإلكتروني.  
www.slutarokalinjen.se

**Khadka Jooji  
Sigaar Cabidda**  
**(Sluta-Röka-Linjen)**  
wuxuu af-Soomaalii kugu  
siiniyaa warbiyo iyo latalin.  
Fadlan boqo boggeyaga  
intarnedka wixii  
macluumaad  
dheeraad ah.



**VISIR**  
VI SOM INTERÖKER



Stockholms  
stad

**UF**  
Islamiska Förbundet  
STOCKHOLMS MOSKÉ

**SLUTA-RÖKA-LINJEN**



**RING 020-84 00 00**  
[www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se)

## إلاع عن التدخين في شهر رمضان!

إذا كنت تفك في الإلاع 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 تماماً على عادة التدخين.

إذا اشتدت رغبتك في التدخين

- أشغل نفسك بشيء مفید تحبه
- اخرج في نزهة
- تواصل مع شخص تعرفه
- اتصل بمركز الإسعاف أو بهاتف وقف التدخين

استبدل التدخين بعادة حسنة

### 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.

### Haddii ay xaraaradda sigaarku aad ku qabato:

- Samee wax aad jeceshahay
- Soo socsoco ama lugee
- La hadal ama wac qof aad taqaan
- La xidhiidh xaruntaada caafimaadka
- Wac khadka joojintasigaarka

### Ku bedel sigaarka caado wanaagsan