



Rökfri Ramadan

رمضان خالي من الدخان

2023

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.

Visst 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.

Om röksuget blir stort:

- Gör något du gillar
- Ta en promenad
- Prata 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 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.

VISIR
VI SOM INTE RÖKER



Stockholms
stad

Islamiska Förbundet
STOCKHOLMS MOSKE

SLUTA-RÖKA-LINJEN



RING 020-84 00 00
www.slutarokalinjen.se

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. 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. وفّر الأموال وعش طويلاً.

إذا اشتدت رغبتك في التدخين

- اشغل نفسك بشيء مفيد 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 Mustaqbalka, marka wadanaha, kalayaha iyo dhamaan jirka oo dil ka cufimaad 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