



# Rökfri Ramadan

## رمضان خالي من الدخان

### 2024

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.**

#### 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.**

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  
sinayaa 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](http://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 الرنتين والقلب وباقى أعضاء الجسم خالية من الدخان السام. وقرّ 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 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**