

Sida Tubaakadu U Saamayso Caruurta Yaryar iyo Caruurta

For an English version, see “How Tobacco Affects
Babies and Children,” gen-ah-28651.



Allina Health

Marka Uurka La Leeyahay Dadku Waxay Isticmaalaan Tubaakada

Maxaa ku dhacaya ilmahaaga marka aad isticmaasho tubaakada

- Ilmahaagu waxa yaraanaysa ogsajiinta iyo cuntada uu heleyo maadaama oo nikootiinta sigaarku ay yaraynayso xididadiisa dhiiga.
- Ilmahaagu waxa uu heleyaa ogsajiin yar marka kaarboon monoksaydhka, gaasta sunta ah ee sigaarku, uu galo wareega dhiigaaga. Kaarboon monogsaydhku sidoo kale waxa uu ku keenayaa ilmahaaga inuu yaraado xawaarihiisa korniinku oo ay yaraato miisaanka maskaxda ilmahaagu.
- Qaar kamid ah gaasaska waxyeelada leh iyo sunta ee sigaarka ayaa gala wareega dhiiga ilmahaaga.

Siyaarku waxa uu kordhiyaa khataraha:

- dhimasho ama dhicisnimo
- caabuqa ilmo galeenkaaga
- walaac kugu dhaca dhalmada kadib
- dhiikarka uu keeno uurku
- dhiciska (sigaar cabistu waxa uu labalaabaa fursada ilmahaagu uu ku dhalanayo inta aanu gaadhin 37 todobaad)
- miisaan yar inuu yeesha marka uu dhalanayo ilmuhu (wax ka yar 5 ½ bowndhis). Caruurta yaryar badanaa waxay la xanuunsadaan mushkilado badan oo caafimaad. Waxay u badan tahay inay u baahdaan daryeel gaarka ah oo ay ku jiraan isbitaalka mudo dheer. Cabista sigaarku waxa uu kordhiyaa fursada miisaan yar oo ilmuhu ku dhasho.



- dhimashada lama filaanka ah ee ilmaha sabiga ah (SIDS). Caruurta miisaanka yar marka ay dhalanayaan waxay 40 jeer u badan tahay inay dhintaan bisha kowaad marka loo eego caruurta miisaanka caadiga ah leh.
- xanuunada ilmaha sida faruuranka afka ama faruurta jeexan
- madheerta oo awda (marka madheertu ku salaysanto makaanka afkiisa), waxayna kordhisaa fursada inaad dhiigto inta aad uurka leedahay ama inaad u baahato qaliin marka aad dhalayso. Waxay sidoo kale kordhisaa khatarta dhimashada ee adiga iyo ilmahaaga.
- madheertu waxay kala qaybisaa gidaarka ilmo galeenka, oo waxay keentaa dhiigid
- waxay waxyeeli kartaa korniinka maskaxda ilmahaaga
- keentaa mushkilado sida wanaagsan ee sanbabka ilmahaagu u shaqeeyo ee uu u koro.

Marka Hooyooyinka Sigaarka Cagaa Ay Naas Nuujinayaan

Ilmahaagu waxa uu nikootiin ka badan ka heleyaa caanaha naaskaaga marka loo eego ta uu ka heleyo sigaarka aad ku garab cabayso. Waxaa wanaagsan in aanad cabin sigaar ilaa inta ilmahaaga laga jarayo naaska.



Xog Muhiim ah

Joojinta sigaarka waa dariiqo **kaliya** ee loo yarayn karo fursadaha khataraha iyo mushkiladaha lagu sheegey kor. **Yareynta tirada sigaarka aad cabto hoos uma dhimayso khatarahaaga.**

Khatarta Sigaarka Dadka Lagu Garab Cabo

- Cabista sigaarku waxay leedahay wax ka badan 7,000 oo kiimiko. Wax ka badan 70 ayaa keena kaansar, sida ay sheegeen Xarumaha Kahortaga iyo Xakamaynta Xanuunada (CDC).
 - Kiimiikada sigaarka dadka lagu garab cabo waxaa kamid ah kaarboon monogsaydh (qiiqa gaadhiga), butane (biyaha laytarka ku jira), ammonia, iyo toleune (oo ku jirta ranjiyada).
 - Birta sun ah ee ku jirta sigaarka dadka lagu garab cabo waxaa kamid ah arsenic (loo isticmaalo dawada cayayaanka), liidh, chromium (loo isticmaalo birta) iyo cadmium (laga sameeyo baytaryada).
- Sigaarka dadka lagu garab cabaa waxa uu keena kaansar, wadne xanuun iyo mushkilado neefsiga ah nolosha inta danbe.
 - Sigaarka dadka lagu garab cabaa waxaa weeye isku dar qiiq ka imanaya caarada gubanaysa ee sigaarka, beebka iyo sigaarka waawayn iyo qiiqa uu qofka cabayaa soo saarayo.
 - Qofka oo u dhawaada cida sigaarka cabaya marka ay cabayso waxa ay neefsanaysaa kiimikooyinka qiiqa sigaarka.



Xog Muhiim ah

Markasta oo ilmaha in badan lagu garab cabo sigaarka, waxaa badata khatartiisa caafimaad.

Majiro cadad sigaarka kusoo gaaraya oo badqab ah. Hay'ada Ilaalinta Deegaanku waxay ku qortay sigaarka dadka lagu garab cabo inuu yahay shay la yaqaano inuu keeno kaansarka dadka.

- Ku neefsiga sigaar cabista waxa uu keenaa in hawo mareenka ilmuhu uu yaraado, oo ay neeftu dhibto.
- Sigaarka dadka lagu garab cabaa waxa uu keenaa:
 - dhimashada lama filaanka ah ee ilmaha sabiga ah (SIDS)
 - caabuq dhagaha ah
 - mushkilado neefsiga ah (qufac, hiiraag, neefta oo qofka qabata)
 - suuska ilkaha
 - caabuq neefsiga ah.
- Caruurta qabta xiiqda ee u dhawaata cida cabaysa sigaarka waxaa badan fursad ay ku qaadayaan xiiqda aadka u daran.
- Qiiqa kasoo kabaxa marka lagu garab cabo qof vaping-ku sidoo kale maaha amaan. Aerosolku waxa uu leeyahay kiimikooyin badan oo la mid ah kuwa sigaarka oo ay ka mid yihiin:
 - bir culus sida tiin, nickel iyo chromium
 - nikootiin
 - sunta sida benzene, formaldehyde, liidh iyo toluene.

Qiiqa sigaarka laydhka ah waxaa ku jira xadi ultrafine oo isku dhadhaw (cufan) marka loo eego qiiqa sigaarka ee tukaabada.

Waxyaabahan yaryar waxay galaan sanbabka caruurta, oo waxay geliyaan khatar ah neefta oo qabata qofka iyo waxyeelo sanbab.

Sigaarka Gacanta Sadexaad waa Shay Dhab ah

Sigaar/tubaakada gacanta saddexaad waa kiimikada looga tago meelaha lagu cabay sigaarka. Waa waxa aad ka uriso dharkaaga, timahaaga, alaabta guriga ama gaariga.

Sigaarka gacanta sadexaad waxaa loo yaqaan bacda buniga ah ee gidaarada. Hadhaagan waxa uu meelaha ku yaalaa bilo. Qurubyadan way yaryar yihiin oo si yar oo fudud ayay u geli karaan sanbabkaaga marka aad neefsato.

- Kiimikaalka qiiqa sigaarka ayaa ku dhagta meelahaas ay caruurta gaadhaan sida waxay ku ciyaaraan iyo dhulka.
- In lagu garab cabo sigaarka daaqad furan, marooxad sigaarka qolka banaanka uga saaraysa, isticmaalka filterka hawada, ama ku cabista sigaarka banaanku ma baajiyiyo sigaarka gacanta sadexaad.
- Sigaar cabistu waxa uu saameeyaan xayawaanka carbisan ee guriga. Waxaa jirta khatar xiiq, kaansar iyo xanuuno kale oo ay keenaan sigaarka dadka lagu garab cabo iyo sigaarka gacanta sadexaad.

Xog Muhiim ah

Kiimikaalka qiiqa sigaarka ayaa ku dhagta meelahaas ay caruurta gaadhaan sida waxay ku ciyaaraan iyo dhulka. **Furitaanka daaqadaha gaadhigaaga ama gurigaagu waxba kama taraan qiiqa sigaarka lagu garab cabayo qofka.**



Sida Aad Uga Ilaalinayso Ilmahaaga (caruurtaada)

Qaabka kaliya ee aad uga ilaalinayso qoysaskaaga sigaarka lagu garab cabaa waa in ay ku noolaadaan 100 kiiba boqol meel aan sigaarka lagu cabin.

- U sheeg dadka inayna adiga iyo ilmahaaga(caruurtaada) kugu garab cabin sigaarka.
- Bar ilmahaaga inuu ka fogaado sigaarka iyo dadka cabaya.
- Hadii qof gurigaaga degan uu cabo sigaar, kaliya banaanka hagu cabo.
- Gasho jaageed ama shaadh sare marka aad cabayso sigaarka oo iska saar marka aad dhamaysto. Waxay yaraysaa sigaarka gacanta sadexaad laakiin gebi ahaan meesha kama saartot.

Sigaarka Laydhka ah

Sigaarka laydhka ah waxaa loo yaqaan magacyo badan sigaarka laydhka ah, vapes, iyo nidaamka nikootiinta laydhka ku shaqaysa (ENDS).

- Alaabaadkani waxay isticmaalaan “dareere laydh ku shaqeeya” oo ku jira weel hore loogu shubay ama lagu shubi karo, la tuuri karo ama boodh.

Xog Muhiim ah

Nidaamka bixiya nikootiinka laydhka ah waxa uu keena mushkilado caafimaadka iyo amaanka ah. Kiimikooyin khatar iyo waxyeelo leh ayaa la socda marka faybka lagu garab cabo qofka.



- Dareeraha waa la diiriyaa si uu u sameeyo qiiqa isticmaaluhu uu neefsanayo. Kulaylka ayaa kiimikada qaar u badali kara kiimiko keenta kaansar.
- Dareeraha lagu shubo sigaarka laydhka waxaa la socda:

— **nikootiin**

- Nikootiin waxaa weeye mukhaadaraad loo xarooroodo oo tubaakada ku jirta.

— **kiimiko dhadhan leh**

- Daraasada wakhtigan waxay muujiyaan “dhadhanka” lagu daro sigaarka laydhka ah inay waxyeelo leeyihiin. Waxaa lala xidhiidhiyaa mushkilado wadnaha, sabnanka, iyo maskaxda ah. Waxay si gaark ah ugu keeni karaan waxyeelo dhalinyarta iyo dadka yaryar, ee maskaxdooda iyo sanbabkoodu weli korayo.

— **waxyaabaha lagu daro sida ropylene glycol iyo khudaarta glycerin**

- Marka propylene glycol la diiriyo, waxa ay isku badashaa formaldehyde, taas oo ah kiimiko loo ogyahay inay keento kaansar.
- Marka khudaarta glycerol la diiriyo, waxay isku badahsaa acrolein, taas oo gubta hawo mareenka.



Xog Muhiim ah

Mid kamid ah shayada ugu wanaagsan ee aad samayn karto waxaa weeye inaad joojiso waa inaad hesho kaalmada ugu badan ee aad awoodo. Markasta oo ay badato taageeradaadu, waxaa kordhaysa guushaadaa. Tani waa idiin wanaagsan yahay adiga iyo cunugaaga!

— milixda nikootiinta (nic-salt)

- Nic-salt waxaa lagu daraa dareere laydh ah oo yareeya dareenka daran ee cunaha isticmaalaya ee nikootiinta iyo kiimikooyinka kale. Nic-salt waxay keentaa in xaraaraha sigaarka laydhka ah ay korodho.

- Istimaalayaasha waxaa soo gaadhi kara nikootiin aad u badan. Noocyada kala duwan waxay soo daayaan nikootiin kala duwan oo le'eg ilaa 2 bushqadood oo sigaar ah iyo kuwa ugu badan oo gaadhaya 19 bushqadood oo sigaar ah, iyada oo ku xidhan tirada nuugitaan ee aalada.

Sida Loo Joojinayo Sigaarka

Qaabka ugu wanaagsan ee aad u ilaalin karayso caafimaadka qoyskaagu waa inaad joojiso sigaarka Waxay noqon kartaa waxyaabaha ugu muhiimsan ee aad u samayn karto caafimaadkaaga iyo caafimaadka ilmahaaga inta aad uurka leedahay iyo marka aad dhasho.

Waxaa adkaan kara inaad joojiso inta aad uurka leedahay. Hormoonada, isku buuqa, baqida, iyo warwarka ayaa kaa baajin kara inaad gaadho yoolashaada. Waxaa sidoo kale adkaan kara inaad joojiso hadii lamaanahaagu uu cabo sigaarka sidoo kale.



Mala awaalka

Joojinta sigaarku waxay cadaadis saari doontaa ilmahaaga.

Runta

Khatarta ilmahaaga haddii aad sii wado ayaa aad uga badan haddii aad joojiso.

Waad joojin kartaa! Joojintu waxa uu ku siinayaa adiga iyo ilmahaaga fursada ugu wanaagsan ee aad ku qabi karto caafimaad!

Waa kuwan dhawr dariiqo oo aad u heli karto taageero:

- Kala hadal dhakhtarkaaga.
 - Waxaad dalbataa daawaynta badasha nikootiinta ee adiga kugu haboon. Qaabab gaagaaban loo dhaqmo (xanjo ama lozenge) ayaa la doorbidaa marka aad uurka leedahay.
 - Warayso faa'idooyinka iyo khataraha isticmaalka badalka nokootiinta haddii aad naas nuujinayso.
- La hadal ama booqo Quit Partner oo kala hadal 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) ama quitpartnermn.com wixii kaalmada joojinta ah.
- Qabo allinahealth.org/quit ama iskaan garee QR koodhka si aad macluumaad badan uga ogaato joojinta sigaarka iyo khayraadka.



Xog Muhiim ah

Ka caawi ilmagaaga inuu barto habdhaqan nololeed oo wanaagsan - sida inuu la tacaalo isku buuqa - adiga oo aan u dhawaynaynin tubaakada iyo cabitaanka tubaakada.

- Mushkilada caafimaadka maskaxda ayaa kordhin kara amarada isticmaalkaaga tubaakada. Joojinta tubaakadu kama sii darto mushkilada caafimaadka maskaxda. Kala hadal bixiyahaaga kowaad.
- Kala hadal lamaanahaaga ama xubnaha kale ee goobtaada daryeelka (xubnaha qoyska ama asxaabta). Haddii mid kamid ah uu isticmaalo tubaakada, u sheeg inay joojiyaan ama ay banaanka ku cabaan sigaarka.
- Ka dalbo dhiiri gelin xubnaha daryeelkaaga marka aad joojinayso. Kalmadaha wanaagsan, kalsoonida iyo taageerada qabashada hawlaha aan kicin baahida tubaakada ayaa wax tari kara.

Haddii aad u aragto in aanad heleynin kaalmada saxda ah, waxa aad xaq u leedahay inaad dalbato kalmado naxariis leh, kalsooni iyo dhiirigelin. U sheeg dadka waxa aad u baahan tahay. Ceebeynta, eedeynta iyo xumaanto maaha taageerada saxda ah.

- La hadal bixiyaahaga caymiska. Shirkado badan ayaa leh barnaamijyo tubaako oo kaa caawin kara inaad joojiso.

Inaad Sidaa Ku Joojiso

Waxaa muhiim ah inaad kala hadasho daryeelka caafimaad bixiyahaaga kowaad iska marka aad sidaa uur u qaado. U sheeg dadaalka aad ugu jirto inaad joojiso oo ka dalbo taageero joogto ah.

Waxaa loo baahan karaa inaad barato xirfado cusub oo lagula tacaalayo dareemada iyo maamulida isku buuqa. Inaad u maskax furnaato inaad tijaabiso qaabab cusub ayaa wax kuu tari karta. Marka laga tago inaad kala hadasho daryeel bixiyahaaga kowaad, waxa aad eegi kartaa latalin ama inaad kala hadasho tobobaraha badqabka.

Inaad noqoto tusaale

Afartii ruuxba sadex isticmaala tubaakada waxay leeyihiin waalid isticmaali jiray. Caruurta yaryar iyo caruurta waxay wakhti dheer daawadaan waalidkood. Waxa aad u noqon kartaa tusaale xoogan ilmahaaga (caruurtaada) marka aanad isticmaalin tubaakada.







Allina Health

allinahealth.org

© 2020 ALLINA HEALTH SYSTEM. TM – A TRADEMARK OF ALLINA HEALTH SYSTEM.
OTHER TRADEMARKS USED ARE OWNED BY THEIR RESPECTIVE OWNERS.
THIS BOOKLET DOES NOT REPLACE MEDICAL OR PROFESSIONAL ADVICE. IT IS ONLY A GUIDE.

gen-somali-ah-23937 (9/22)