

Barnaamijka Jooji Sigaar Cabbista

Haddii aad go'aansato oo aad doonayso inaad iska joojiso, waa kan waxa aad filan karto:

Waa barnaamij laba iyo toban toddobaad soconaya, oo uu wado Dhakhtarka Barnaamijka Jooji Sigaarka Cabbista.

- Waxaa lagu qaban doonaa ballanta ugu horreysa waqti iyo goob kugu habboon. Ballantan marka la gaaro waxaan dulmari doonaa khataraha aad ugu jirtaan sigaar cabbista adiga iyo ilmahaaga, astaamaha joojinta sigaarka waxaana kaala hadli doonaa su'aalo kasta oo aad qabto.
- Ballantaada ugu horreysa waxay qaadan doontaa qiyaastii soddon daqiiqo, ballamaha dabagalka ah waxay qaadan doonaan ku dhowaad shan iyo toban daqiiqo.
- Ballan kasta cabbirka karbon hal oksaydhka (CO) ayaa lagu qaadi doonaa waaana lagugu daaweyn doonaa marka ay habboon tahay.


SMOKEFREE


SMOKEFREE

Lambarro iyo macluumaad muhiim ah

La-taliyaha:
Carol Shepherd

Wac: **01922 270477** ama **07881 842140**

La-taliyaha:
Wendy Salisbury

Wac: **07899 892147**

Health in Pregnancy Service
Wac: **01922 423252**

Maamulaha:
Diane McIntosh

Stop Smoking in Pregnancy

Darlaston Health Centre
Pinfold Street,
Darlaston,
WS10 8SY
Wac: **01922 270477**



Walsall Healthcare 
NHS Trust

Jooji Sigaar Cabbista Xilliga Uurka

HEALTH IN PREGNANCY SERVICE (HiPS)

Kooxda Health in Pregnancy waxay bixiyaan taageero habdhaqan iyo sidoo kale daawayn si ay kaaga caawiyaan iskudayga joojinta sigaar cabbista. Waxaan ku leenahay rugo caafimaad degmada oo dhan waxayna kugu soo booqan karaan guriga haddii ay habboon tahay. Hadda wac si aad ula hadasho mid ka mid ah la-taliyayaashayada.

01922 270477




SMOKEFREE

Caring for Walsall together



Haddii aad joojiso sigaar cabbista kahor ama xilliga uurka, waxay kaa caawin doontaa dhimista khatarta aad ugu jirto:

- Dhicinta
- Kirrida gaabiska ah
- Ku dhimashada caloosha
- Dhimashada lama filaanka
- Calool xannuun dhowrka bilood ee ugu horeeya
- Dhiigbaxa
- Dhiciska
- Miisaan yarida ilmaha
- Neeftuurka iyo hinraagida sannadka ugu horreeya ee noloshu ilmaha

Waxaad dareemi doontaa caafimaad badan waxaadna iska ilaalin doontaa cudurrada kale ee la yaqaano inay sigaar cabbistu keento.

Wixii macluumaad dheeraad ah booqo:

<https://smokefree.gov/quitting-smoking/reasons-quit/benefits-quitting>

Hoos waxaa ku yaala jaantus muujinaya heerarka karboon hal oksaydhka (CO) ee badqabka idiin ah adiga iyo ilmahaaga.

Cabbirka CO-ga	Qabatinka/Balwad Ka Dhigashada	CO-ga Uurjiifka
0-4ppm	Qofka sigaarka cabbin, halkani waa meesha ugu fiican	1.46
5-6ppm	Aagga khatarta, nikotiinka balwad ka dhigasho ayaa laga yaabaa inay dhacdo	1.46 – 2.38
7-10ppm	Sigaar cabaha, balwad ka dhigashada nikotiinka ayaa dhacda, jimicsiga aasaasiga ah waxaa saamayn kara sigaarka	2.38
11-16ppm	sigaar cabbista joogtada ah, cabbirada muujinaya balwad ka dhigashada nikotiinka halista ah, heerarka waa 5jeer kan qofka sigaarka cabbin	3.40
17-25ppm	Qofka sigaarka balwada u yahay, ungyada dhiigaaga cas ayaa leh oksijiin yar marka loo eego inta jirku u baahan yahay, saamayn ayaa ku timaada caafimaadka	3.40 – 5.66
26-35ppm	Qofka aadka u cabbo sigaarka, heerkani waa mid aan caadi ahayn, waxyeello joogto ah iyo ku sumowga CO ayaa dhici kara	5.66
36-60ppm	Qofka halista ugu sarreysa ugu jira sigaar cabbista	5.66

Kadib 20 daqiiqo	Cadaadiska dhiiggaaga iyo garaaca wadnahaaga ayaa caadi ku soo noqda. Wareegga dhiigga ayaa soo hagaaga - gaar ahaan gacmahaaga iyo cagahaaga.
Kadib 8 saacadood	Heerarka nikotiinka iyo kaarboon hal oksaydhka ee dhiiga ayaa kala bar hoos u dhaca. Heerarka oksijiinta ayaa caadiku soo noqda
Kadib 24 saacadood	Kaarboon hal oksaydhka ayaa laga nadiifin doonaa jirka. Sambabadaadu waxay bilaabi doonaan inay nadiifiyaan xabka iyo wasakhda.
Kadib 48 saacadood	Jirkaagu hadda waa ka nadiif nikotiinka. Waxaad ogaan doontaa sida dareenka dhadhankaaga iyo urtaada u soo hagaageen.
Kadib 72 saacadood	Neefsashadaadu waxay noqonaysaa mid sahlan. Tamar badan ayaaad yeelanaysaa.
2 - 12 toddobaad gudahooda	Wareegga dhiigga ayaa hadda soo hagaagay guud ahaan jirkaaga oo dhan. Way kuu fududdahay inaad socoto oo jimicsato.
3-9 bilood gudahooda	Awoodda sambabadaadu ayaa soo hagaaga ilaa 5-10% waxaadna macsalaamayn kartaa qufaca, neef-yarida iyo hinraagida.
Kadib 5 sanno	Hadda waxaad ugu jirtaa kala bar fursad wadne qabad marka loo eego qofka sigaarka cabba.
Kadib 10 sanno	Fursadda aad ku qaadi karto kansarka sambabada waa kala bar mida qofka sigaarka cabba. Fursadda wadne qabadka waxay la mid tahay qofka aan weligiis sigaarka cabbin.

La qabsashada joojinta sigaar cabbista

Rabbitaanka sigaar cabbista: Maskaxda ayaa noqota midmaqaan xilliga sixida nikotiinka. Tani waxay soconaysaa dhowr toddobaad oo keliya. Isku day inaad is mashquuliso.

Qufaca: Sambabka ayaa nadiif noqonayaa waxayna u dhici doontaa si degdeg ah. Cabbitaanada diiran ayaa fiican.

Gaajada: Dheef-shiidka kiimikaad ayaa isbeddelaya, ungyada dhadhanka ayaa soo hagaagaya. Cun miro iyo khudaar, calali xanjo aan sonkor lahayn oo cab biyo.

Calool-fadhiga ama shubanka: Jirka caadi ayuu ku soo noqonayaa. Cab biyo, cun miro, khudaar oo jimicsa. Booqo xirfadlaha daryeelka caafimaadka haddii ay sii socdaan.

Dhib ku qabida hurdada: Nikotiinka ka baxa jirka awgiis. Raagta ilaa 2-3 toddobaad. Iska yaree cabbida shaaha iyo kafeega. Jimicsa oo ha gasho hawo cusub sambabada.

Wareerka Oksijiin badan ayaa gala maskaxda. Karboon hal oksaydh yar. Tani ma sii socon doonto muddo-dheer.

Isbeddelada dareenka, feejignaan xummada iyo xanaaqa: Taageero wediiso qoyskaaga. Tani way dhammaan doontaa, qaado waqti aad ku nasato.