

Take the leap.co.uk



Maalinta Sigaar Joojinta

Haddii aad diyaar u tahay in aad joojiso, waxaad halkan ka heleysaa sida sidaa loo sameeyo:

Haddii aad sigaar cabto, ama tubaaco calajiso, waxaa dhici karto in aad ogtahay waxyeelada ay u keento - caafimaadkaaga, caafimaadka qoyskaaga, dhaqaalahaaga, deegaankaaga. Haddii aad dooneyso in aad joojiso, halkan waxaad ka heleysaa gacansiin dhab oo kaaga imaaneyso Maalinta Sigaar-cabis La'aanta (No Smoking Day).

Go'aanso taariikhda aad joojineyso, ka dibna bilow diyaargarowga. Wac Qadka Caawinta Sigaar joojinta (stop smoking helpline) - waxay ku siinayaan macluumaad ku saabsan xarumaha bilaashka ah ee sigaar joojinta ee ku yaal nawaaxigaaga.

Farmashiistaha ama dhaqtarka xaafaddaada ayaa kaa caawin karo sida sigaarka loo joojiyo xattaa, waxayna ku siin karaan macluumaad ama la tacaalid kor u qaadi karofursadaha aad ku joojineyso.

Daweynta Bedelaadda Nicotine'ta (NRT)

Tan waxaa loo soo saaraa dhowr hab oo ay ku jirto patches'ka iyo xanjo ahaan. Waxay si hufan kaaga saareysaa nicotine'ka, yareynta isticmaalka in aad bedeleyso dabeecadahaaga. Waxaad ku heli kartaa NRT qoraal ahaan.

Zyban® (bupropio'ta)

Daweynta la isticmaalo dawada ee noocan ah waxay bedeleysaa sida maskaxdaadu uga jawaab celiso nicotine'ta. Waxay ka dhigeysaa sigaar cabista mid raaxadiisu yartahay, waxay hoos u dhigeysa rabitaanka isticmaalka waxayna laba jibaari kartaa fursadaha sigaarka loogu joojinayo si abadiyan ah. Waydii dhaqtarkaaga macluumaad dheeraad ah.

Champix® (varenicline'ta)

Kani waa hab cusub oo nicotine la'aan wax loogu daaweeyo taas oo u shaqeyso iyadoo ka nasineyso joojinta iyo astaamaha ka bixitaanka, waxayna yareyneysaa raaxada aad ka hesho sigaar cabista haddii aad sigaar cabto adigoo isticmaalayo. Cilmibaar ayaa muujisay in ay kordhin karto caqabadaha sigaar joojinta guusha leh ilaa afar jeer. Waydii dhaqtarkaaga wixii macluumaad dheeraada ah.

Haddii aad doorbideyso in aadan raacin habka dawo isticmaalidda ama xaadirin rugaha caafimaadka, waxaad ka heli kartaa macluumaad ku caawinayo qadadka caawimaadda sigaar-cabis la'aanta qarsoodiga ah - wac iyaga marka hore!

Qadadka caawimaadda

Qadadka caawimaaddu waay bixiyaan talo-siin bilaash ah qarsoodina ah iyo taageero

England: 0800 434 6677
Scotland: 0800 84 84 84
Wales: 0800 085 2219
N Ireland: 0808 812 8008

