Rökfri Ramadan
رمضان خالي من الدخان
2018

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 vanan att röka.

Stå emot röksuget! Särskilt i början kan du känna dig frestad att röka men det går ofta snabbt över.

Tänk positivt när lungor, hjärta och resten av kroppen blir fri från den giftiga röken. Undvik sjukdomar, spara pengar och lev längre!

Tips om röksuget blir svårt att motstå:

- Aktivera dig
- Ta en promenad
- Tala med en vän
- Ring Sluta-Röka-Linjen tel 020- 84 00 00

Visste du att: Rök från vattenpipan är lika skadlig som cigarettrök? 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.

ArRahmah · Islamiska Förbundet · VISIR Vi som inte röker · IKCR · Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin · Stockholms stad

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 بالتدخين! قد تشعر في البداية بالأخص برغبة شديدة بالتدخين، في التدخين إلا أن هذا يمر بسرعة.

فكر بشكل إيجابي عندما تُصبح الرئتين والقلب وباقي أعضاء الجسم خالية من الدخان السام. **تجنب الأمراض، وفر الأموال وعش طويلا.**

نصائح إذا واجهتك صعوبة في مقاومة الرغبة بالتدخين:

- اشغل نفسك بنشاط ما
- تمشى قليلًا
- تحدث مع صديق
- اتصل خط وقّف التدخين Sluta-Röka-Linjen tel 020- 84 00 00

Sigaarka jooji inta Soonka lagu jiro!

Ma ku fikirtay in ay fursad fiican tahay in sigaarka la joojiyo inta Soonka lagu jiro.

Goo'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.

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 sambababaha, wadnaha iyo jirka intiisa kale ay ka xuroobayaan qaaca sunta ah.

Talooyin ku aaddan haddii ay adkaato in leyska celiyo u xaraareysnaanta sigaarka:

- Firfircooni is geli
- Soo socsoco
- Saaxiib la sheekeyso
- Wac khadka Sluta-Röka-Linjen tel 020-84 00 00

SLUTA-RÖKA-LINJEN
RING 020-84 00 00
www.slutarokalinjen.se