

Halkee ka heli karaa caawinaad sidii aan sigaarka u joojiyo?

Joojinta sigaar cabidda ma ahan wax fudud, laakin waxaa jiro ururyo badan iyo kooxo taageerid oo kugu caawin karo sidii aad u joojiso.

Ka helidda talo xirfadle tababaran, sida kalkaaliye caafimaad, Takhtar Guud (GP), ama la-taliyaha sigaar cabidda waxay kugu caawin karaan sidii aad u joojiso sigaarka. Waxaa dheeraad u ah waxyaabaha fududeeyo sigaar joojinta sida sharootada nikotinka ee jirka lagu dhejiyo, in takhtarkaaga kuu sheego magacyada ururyada xaafaddaada iyo ururyada qarameed ee ka caawiyo dadka dalka Ingiriiska (UK).

Adeegyada NHS Stop Smoking waxaa ka mid ah Khadka Sigaar cabidda NHS: 0800 169 0169. Markii aad soo wacdo lambarkaan waxaad wax ka ogaanaysaa adeegyada degaanka, ay ku jirto la-talinta shakhsiyaadka ah, iyo kooxaha joojinta sigaarka. Faah-faahinta adeegyada ee bixiso NHS sidaa laguugu caawiyo joojinta sigaarka, waxaa xittaa laga heli karaa khadka internet'ka Go smokefree (ka fiiri qaybta hoose "macluumaadka dheeraadka" ah' wixii faah-faahino ah).

Talo-bixinta shakhsiyadeed, ama fadhiyada kooxda, waxay noqon karaan hab fiican ee aad iskaga joojisid sigaarka. Waxaad helaysaa talo camali ah oo wax-tar leh, sida talooyinka sida loogu adkaysto jamashada, go'aan ka gaarista maalinta saxda ah ee layska joojiyo, iyo sida loogu helo daawada bupropion riijeeto. Waxaad xittaa arki doontaa in ka qayb qaadashada koox u ku siin doono dhiirigelinta dheeraad ee aad u baahan tahay sidii aad u joojiso sigaarka sababtoo ah waxaad la qaybsan kartaa wayo-aragnimadaada dad kale oo isku dayaayo inay joojiyaan.

QUIT waa hayo samafal oo maarayso khad caawinaad ee loogu talagalay dadka rabo inay sigaarka joojiyaan: 0800 00 22 00. Macluumaad ku saabsan sida loo joojiyo iyo adeeg shakhsiyadeed ee ku saabsan joojinta sigaarka, waxa lagaa heli karaa bogga internet'ka QUIT.

Takhtarkaaga, ama kalkaaliyahaaga caafimaad, waxay awoddaan inay ku siiyaan faah-faahinta adeegyada joojinta sigaarka ee xaafaddaada. Sidii aad ugu firfircoonaato joojinta sigaarka waxaad isku dayi kartaa inaad sigaarka isla joojisaan adiga iyo saxiib, ama bilow kooxdaada.

Yaa isticmaali karo daawaynta ku beddelida nikotinka (NRT)?

Nikotinka waa wax si fudu loogu caadaysto. Taas waa sababta ay dhib u tahay in layska joojiyo sigaar cabidda xittaa haddii aad rabtid. Waxaa suurto gal ah in layska joojiyo adigoo wax fududaynaayo isticmaalin, laakin guusha aad ku joojiso sigaarka wuxuu labo jibaar noqonaayaa haddii aad isticmaasho daawaynta ku beddelida nikotinka (NRT), sida xanjada, sharootada jirka lagu dhejiyo, waxyaabaha afka laga dhooqo iyo jirka lagu buufiyo. Waxay tartiib ku siinayaan qiyaas yar oo nikotiin ah maalintii, taasoo macnaheeda tahay inaad dareemaynin jamasho wayn inaad sigaar cabto.

NRT wuxuu caadi ahaan u yahay nabad qof walba. Waxaa laga iibsaa karaa farmashiyaha ama waxaa kuu qori karo takhtarkaaga. NRT waxaa xittaa ilaa ugu badnaantii 12 toddobaad isticmaali karo sigaar cabayaasha dhallinyarada ah ama yar (oo da'dooda u dhexeeyo 12-18 jir). Kani ka dib, daawaynta waa inay keliya wadaan haddii uu ku taliyay xirfadle caafimaad.

Sida ugu fiican, dumarka uurka leh waa inay sigaarka iskaga joojiyaan ayagoo isticmaalin NRT. Xaalado gaar ah (haddii sigaar joojinta uusan ahayn wax suurto gal ah), xirfadlaha caafimaadka ayaa qori karo NRT – kani waxaa loo baahan doonaa in la sameeyo marxaladaha ugu horreeya ee uurka, NRT waa in loo isticmaalin in ka badan 2-3 bilood. Sharootoyinka jirka lagu dhejiyo waa in la isticmaalin habeenkii. Dumarka naas-nuujiyo waxay si nabad leh u isticmaali karaan NRT, laakin waa inay ka waantoobaan sharootoyinka haddii ay suurto gal tahay.

Dadka sigaarka caba oo qaba cudurka sidayaasha dhiigga (cudur wax-yeeleeyo wadnaha ama xididdada dhiigga qaado, sida dhiig-kar ama cudurka wadnaha) waa in lagu dhiiri-geliyaa inay sigaarka iskaga joojiyaan NRT la'aan. Lakin haddii ay suurto gal ahayn, waxaa NRT lagu siin doonaa oo keliya ayagoo takhtarkaga kor ka kormeeraayo. Waa inuu sidoo kale sameeyaa qof walba ee ka qabo dhibaato killiyada ama beerka.

Dadka sonkorowga qaba ee isticmaalo NRT waa inay si fiican u baaraan heerka sonkortooda.

Adeeg turjubaan oo sir ah

NHS Direct wuxuu dhaqiiqado gudeheeda markaad soo wacdo ku heli karaa turjubaano luqado badan ku hadla oo si sir ah wax kugu turjimi doono.

Raac tusmadeena fudud ee seddaxda tallaabo:

Tallaabo 1 – Soo wac lambarka NHS Direct oo ah 0845 4647.

Tallaabo 2 – Markii waciddaada laga jawaabo, af Ingiriis ku sheeg luqada aad rabtid inaad isticmaashid. Ku sug khadka ilaa lagugu xiro turjubaan oo NHS Direct ku caawin doono inay ku siiyaan macluumaadka caafimaadka ama talada aad u baahan tahay.

Tallaabo 3 – Waxaad xitta saaxib ama qaraabo ka codsan kartaa inay adiga telefoon kuu soo diraan. Sug ilaa u turjubaanka soo galo khadka ka hor intii aadan sheegin sababta aad u soo wacdey.