



HAWA NADIIFA ADIGA IYO CARRUURTABA

Isbitaalka Royal Children's Hospital wuxuu taageeraa in carruurta hesho bay'ad nadiif ka ah sigaarka.

Bay'ada nadiifka ka ah sigaarka ama qaaca ayaa u fiican caafimaadka carruurta.

Waxaan rajaynaynaa boogashadaada isbitaalka Royal Children's Hospital inay u noqon karto adiga iyo carruurtaadaba fursad aad kaga shaqayn karto in gurigaagu uu noqdo mid nadiifa ka sigaarka.

Isbitaalka Royal Children's Hospital daarihiisa iyo dhulkiisa ayaa nadiif sigaarka ka ah hadda. Qoraalkaan ayaa hadda ku siinaya macluumaad ku saabsan mawqifka isbitaalku ka taagan yahay sigaarka, meelahaad aadayso haddii aad rabto inaad sigaar cabto, iyo adeegyada la helli karo haddaad doonayso inaad hesho macluumaad dheeraada oo ku saabsan sidii aad isaga joojin lahayd sigaarka.

Waan ogsoonahay in carruur ku haynta isbitaal ay tahay mid dhib badan waana fahamsanahay in dadka qaarkood sigaar isku masquuliyaan markay arrintu adag tahay. Dadka waaweyn oo sigaarka caba badankood ayaa qabatimay nikotiinka, waxaanu kaloo ogsoonahay in aadan dooran inaad timaado halkaan!

Sababahaas dartood, intii la soo rogi lahaa joojinta sigaar ku cabida agagaarka (sigaar laguma cabi karo sarta gudaheeda), isbitaalku wuxuu magacaabay saddex meelood oo sigaarka lagu cabi karo.

Haddii aad doorato inaad cabto sigaar marka ilmahaagu ku jiro isbitaalka Royal Children's Hospital waxaanu kaa codsanaynaa inaad ku cabto sigaarka meelaha la xadaday. Meelahaani aad ayey uga fog yihiin meelaha isbitaalka hawada cusubi ka soo gasho. Khatarta ku cabida sigaarka meelaha kale waxay keenaysaa in hawa sigaar ka buuxo ay dabaysho keenayto isbitaalka taas oo waxyeellayn karta caafimaadka carruurteena aadka u jiran oo joogta Unuga Daryeelka Degdegta ah (Intensive Care Unit) iyo qaybaha kaleba.

Khariirad sheegaysa meelaha loo calaamadeeyey sigaarka ayaa lagu muujiyey qoraalkaan. Qof kasta oo ku cabaya meel ka baxsan meelahaas waxaa la weydiisan doona inay damiyaan sigaarkooda ama ka tagaan meesha.

Waxaa la ogaaday qaaca ka yimaada bay'ada, qaaca ka yimaada sigaarka, inay xiriir la leeyihiin jirada carruurta.

Wax ka yimaada waalidku cabay ayaa si joogta ah looga hellaa dhiigga, kaadida iyo calyada xataa carruurta kan ugu yar.

Carruurta, sigaarka waalidku galo waxaa ku dhaca:

Dhibaatooyinka feeraha sida:

- Neefta
- Burunkiitada
- Pneumonia
- kixdheerta
- Infakshanka dhegaha Ear infections
- Tonsilaytiska
- Dhimasahada degdegta ah ee carruurta
- Infakshanka bakteeriyada ee khatarta ah

Carruurta ay dhaleen waalidka sigaarka caba waxay u badan yihiin in xaalladahaas dartood isbitaalka loo dhigo.

Waalidka sigaarka caba badankood ayaa yiraahda waxaan jeclaan lahaa in aanan weligayn baran. Carruurta ku soo korta guri waalid ama mid kale sigaarka caba waxay noqdaan sigaar-yacab. Sidaas darted waalidka joojiya cabida sigaarka ayaa u samaynaya wax fiican naftooda, isla markaana kor u qaadaya caafimaadka iyo mustaqbilka carruurtooda. Waalidka ayaa ah tusaalaha ugu weyn ee carruurtooda; in kastoo aadan u sheegin carruurtaada inay sigaar cabaan, waxaa laga yaabaa inay kaagadeydaan waxaad samayso oo aanay danayn waxaad tiraahdo.

Maxaa adeeg ah oo ay helli karaan dadka doonaya inay sigaarka joojiyaan? Saddex ka mid ah afartii qof oo sigaar cabtaaba waxay jeclaan lahaayeen inay joojiyaan sigaarka, inta soo hartana kala-bar oo bar ayaa sidaas ka fekera. Malaha waad u isticmaali kartaa booqashadaada isbitaalka inaad u wareejiso fekerkaaga ficil! Waxaanu kugu dhiirigelinaynaa inaad la hadasho ilmahaaga dhakhtarkiisa ama kalkaaliyaha caafimaadka wixii aad samayn karto si aad u joojiso sigaarka.

Waxaanu kaloo kugula talinaynaa

The Quitline (khadka joojinta sigaarka): 131 848

Kani waa macluumaad iyo talo ay ku siisay QUIT, oo ka jirta Fiktooriya. Waxaad la hadli doontaa qof la tababaray oo ku siin kara macluumaad iyo adeegyo kale oo lacag la'aana. Lacagta lagaa qaadaya waa qiimaha meeshaad joogto.

Dhakhtarka guud ee qoyskaagu wuxuu leeyahay aqoon uu kaga caawimo in dadku sigaarka iska daayaan. Kala hadal xalalka kale ee jira kuwaas oo ay ka mid tahay daawada Zyban iyo kan bedelaya nikotiinka (sida wax lagugu dhejinayo ama xanjo), iyo weliba kaalmo kaleeto.

Waxaa lagu soo saaray:



iskaashiga kuwaan:



