

Xarumaha Kahortagga iyo Xakamaynta Xanuunada (CDC) iyo Ururka Caafimaadka Maraykanka (AMA) waxay dadka ku dhiirigelinayaan inay iska ilaaliyaan cabbiska faybka ama isticmaalka sigaarka elektorooniga ah ee ilaa saraakiisha caafimaadku ay fahmayaan waxa keena xanuun sanbabka ah oo aad u daran oo lala xidhiidhiyay cabbista faybka.

DIGNIIN CAAFIMAAD - ISKA ILAALI FAYBKA Cabbista Faybku Waxaa Lala Xidhiidhiyaa Xanuuno Sanbabka ah oo Aad u Daran

Laga bilaabo Sebteember 19keeda, 2019, toddoba ruux ayaa u dhintay -- oo ay ku jiraan hal Oregon ahaa -- iyo 530 ay suurto gal tahay inuu sanbabku xanuunayo oo lala xidhiidhiyey cabbista faybka iyo sigaarka elektorooniga ah ee dalka oo dhan. Xanuunada lalama xidhiidhin wax gaar ah waxyaabaha uu faybka ama sigaarka elektorooniga ah uu ka samaysan yahay.

Digniintan waxay ku khusaysaa **dhammaan waxyaabaha la xidhiidha faybka** oo ay ku jiraan nikootiinta, bilaa nikootiin, waxsoosaarka marijuwana, saliida daruuriga ah, iyo dhammaan waxyaabaha kale. Sigaarka iyo Marijuwana maaha wax badbaado ah oo lagu baddali karo.

Fadlan raac oo wadaag talooyinka soo socda:

- » Iska ilaali cabbiska faybka iyo dhammaan noocyada sigaarka elektorooniga ah.
- » Haddii aad cabto fayb oo aad isku aragto calaamadaha sida qufac, neefsiga oo kugu adkaada, laabta oo ku xanuunta, yalaalugo, hunqaaco, calool xanuun, ama xummad, waxaad isla markaaba doonataa daawayn caafimaad.
- » Waxba ha ka baddalin aaladdaada faybka; waxba ha ku darin ama baddalin dareerayaasha uu ugu talagalay soosaaruhu.
- » Dadka waawayn ee aan wakhti xaadirkan isticmaalin tobaakada waa inayna cabbin faybka ama sigaarka elektorooniga ah.
- » Dadka dhalinyarta ah iyo dumarka uurka leh waa inay iska ilaaliyaan cabbista faybka ama sigaarka elektorooniga ah.
- » Haddii aad cabbayso fayb, weligaa ha ka iibsana sakadaha ama kuwa onlaynka ku iibiya ee aan la aqoon.
- » Waalidka, koriyayaasha, macallimiinta, iyo dadka kale ee waawayn waa inay kala hadlaan carruurta khatarta uu leeyahay cabbista faybku - waa kuwan tilmaamo qaar <https://bit.ly/2kbZoLW>.

Haddii aad doonayso inaad iska dayso balwadda nikootiinta ama aad doonayso in lagaa caawiyo joojinta cabbitaanka faybka, fadlan booqo <https://smokefreeoregon.com>, la hadal 1-800-QUIT-NOW, ama waxaad kala kulantaa daryeelka caafimaad bixiye wixii ku saabsan baddalka nikootiinka ee FDA ay ansixisay iyo ikhtiyaarada joojinta, sida xabagta maqaarka, xanjada, lozenges, waxyaalaha la nuugo, iyo dawooyinka.

