



BILAABIDA WADAHADAL KU SAABSAN ISTICMAALKA SIGAARKA XAWAARAH SARE KU SHAQEEYA (VAPING)

Waxaan ognahay in wax ka qabashada cudurka faafa ee dhallintu ee vaping-ka ay ka bilaabato hadalka. Marka ay fursaddu soo baxdo, waxaa muhiim ah in la bilaabo wada hadal ku saabsan isticmaalka sigaarka vapinka si loo caawiyo baaritaanka isticmaalka, loo aqoonsado khatarta loona dhiiri geliyo dooda ku saabsan kor u qaadista xulashooyinka caafimaadka leh.

Kuwa soo socda ayaa ah "bilowga wada sheekeysiga" ee suurtagalka ah ee ku saleysan baaritaanno la xaqiijiyay oo loogu talagalay walxaha kale iyo istiraatiijiyadaha ka hortagga sigaarka vaping-ka ee hadda jira:

Mawduuca kor u qaad	Dhisida Isfahamka: Sahami sida ay noloshu u socoto marka laga reebo isticmaalka maandooriyaha. Samee waxyaabaha aad jeceshahay, awoodaada, xiriirka bulshada, hadafyada, shabakadaha taageerada iyo xirfadaha adkeysiga.
	Weydiiso Ogolaanshaha: "Ma fiicnaan laheyd inaan ka hadlo waxa iga dhigaya mid ka walwala wax ku saabsan waxa aad hada nala wadaagtay?"
Bixi jawaab celin	Soo koob waxyaabaha ay wadaagaan. Xoojinta xulashooyinka wanaagsan: Waxay u muuqataa in qaar ka mid ah asxaabtaada dhow ay vape isticmaalaan, waana wax weyn in la maqlo inaad had iyo jeer ku biirin. Waxan ka walwalsanahay halista aan ognahay inay ku imaan karto xitaa isticmaalka mararka qaarkood. Maxaa kaa dhigaya mararka qaar inaad vape isticmaalin?
	Bixi jawaab celin: "Isticmaalka sigaarka vape-ka ah wuxuu khatar ku noqon karaa sababo badan, oo ay ka mid tahay qaabka nikotiinku u xiro qaabka ay maskaxdeenu u falceliso, iyo kiimikooyinka aan ognahay inay waxyeelo leeyihiin."
	Ku talin (ama xoojin) ka fogaanshaha: "Waxaad sameynaysaa runtii go'aan aad ufiican oo go'aan sidii qof wayn oo kale ah si aad u caafimaad qabtid adigoo leh "may" isticmaalka sigaarka vape-ka." Anigo ah dhakhtarkaaga/macalinkaaga/tababarahaaga/hooyadaada AAN AHAY qof ku daneeya – gebi ahaan waan kula raacsanahay go'aankaas muhiimka ah. Taasi runtii waa mid cajiib ah. Waxaan la yaabanahay haddii aad isticmaali karto xeeladahaaga inaad tiraahdo "maya" mararka qaarkood si aad u tiraahdo "maya" marar badan?"
	Soo-celinta Jawaabta: "Maxaad u malaynaysaa markaad maqasho anoo sidaasi dhahaaya?"
Kobcinta Dhiirigelinta	Wax ka ogow faa'iidooyinka iyo khasaaraha: "Maxaad ka jeceshahay isticmaalka sigaarka vape-ka?" "Maxay yihiin waxyaalaha aan sidaas u wanaagsanayn ee ku saabsan sigaarka vape-ka?"
	Sahmi U Diyaargarowga Beddelka: "Miisaanka ay 0 ka tahay <i>mid aan jirin</i> iyo 10 ay katahay <i>aad u diyaarsan</i> , intee in le'eg ayaad diyaar u tahay inaad joojiso sigaarka vape-ka?" Ka jawaab: "Maxaa ku kalifay inaad doorato X oo aadan dooran tiro ka yar?"
	Sababaha Isbeddelka: "Maxay yihiin qaar ka mid ah sababaha ugu fiican ee aad ka fikirto karto si aad uga fogaan karto isticmaalka sigaarka vape-ka?"
Wada xaajood iyo Talo	Xooji Madaxbanaanida: "Waxa aad doorato inaad sameeyo ugu dambeyntii adiga ayay ku xiran tahay." Soo saarida Waxyaabaha la soo galiyay: "Waa maxay tillaabooyinka xiga ee aad jeclaan lahayd inaad qaado sideese ku caawin karaa?"
	Ka gorgortamo hadafka: U fiirso hadafyada yaryar ee la gaari karo si aad u dhisto is-aaminaada una kordhiso heerka u diyaarsanaanta.
	Dhimista waxyeelada: Ha sameyn dhaabin; ha u isticmaalin sigaarka vape-ka jimicsiga kahor; iwm.
	Ka caawi Samaynta Qorshe: Ka caawi inay ka fikiraa/dhibaato inay xalliyaan caqabadaha iman kara. Wax ka qabashada caafimaadka dhimirka ee wada socda ama arrimo kale.
	Diyaarso Qorshaha Dabagalka: Waqtiga ugu dhaqsaha badan wuxuu ku xiran yahay heerka khatarta iyo/ama hadafyada. Qorshahani waa inuu bixiyaa la xisaabtan iyo taageero horumar.
	Mahadsaniidiin.

ILAHA XOGAHA EE LOOGU TALAGALAY DARYEEL-BIXIYEYAASHA & QOYSASKA

- Xaashida Talo-bixinta CDC ee waalidiinta: [e-cigarettes.surgeongeneral.gov/documents/SGR_ECig_ParentTipsheet_508.pdf](https://www.e-cigarettes.surgeongeneral.gov/documents/SGR_ECig_ParentTipsheet_508.pdf)
- NYT "Sida loogala hadlo dhallintaada wax ku saabsan cabiska sigaarka vape-ka": www.nytimes.com/2018/02/14/well/family/how-to-talk-with-teenagers-about-vaping.html
- Macluumaadka AAP ee waalidiinta: www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/tobacco/Pages/Facts-For-Parents-About-E-Cigarettes-Electronic-Nicotine-Delivery-Systems.aspx
- Ololaha tubaaka la'aanta: youthengagementalliance.org/wp-content/uploads/2016/08/JUUL-Fact-Sheet-2-5-18.pdf

JOOJI KHAYRAADKA DHALLINYARADA & DA'DA YARTA WAAWEYN



KALA HADAL DHAKHTARKAAGA: U diyaari qorshe aad ku joojin karto isticmaalka maandooriyaha, adiga oo kaashanaya dhakhtarkaaga. Weydii daawooyinka lagu beddelo nikotiinka iyo daawooyinka kale, haddii ay ku haboon yihiin.

DADKA QAANGAARKA AH EE VAPE-KA ISTICMAALA WAXAY U BADAN TAHAY...



U gudbaan cigarettes



Ku dhaqaqan cabista xashiishadda



Cabitaan xad dhaaf ah khamriga



Isticmaal daroogooyinka kale ee xaaraanta ah



Wixii macluumaad dheeraad ah, fadlan booqo:

<https://ohioaap.org/education-cme-moc-ii/preventive-health-program/>