



Ma la nooshahay cillada isticmaalka maandooriyaha ama jirro maskaxeed oo ma dooneysaa inaad joojiso cabista sigaarka cabista ama sigaarka elegtarooniga?

Waxaan halkaan kuugu haynaa caawimaad bilaash ah oo aanu dhaqankaagaas ku joojinayno innagoo u marayno barnaamijka Caafimaadka Habdhaqanka ee Quit Partner.



Wicitaano bilaash ah oo lala sameeyo tababare, oo lagu daray wicitaano taageero aan xadidnayn oo kaa caawinaya inaad joojiso



Balastaro/baajo lacag la'aan ah, xanjo ama nachaca kininka ah*



Ilmaylo iyo fariimo qoraal ah lacag la'aan ah

**Tag [QuitPartnerMN.com/so](https://www.QuitPartnerMN.com) ama wac
1-800-QUIT-NOW (784-8669)**



La kulan barnaamijka Caafimaadka Habdhaqanka ee Quit Partner.

Miyaad la nooshahay cillada isticmaalka maandooriyaha ama jirrada maskaxda, sida walaaca, niyad jab, PTSD da, ama laba-cirifoodka?

Waan ogaanay in joojinta tubaakada ay dhib badan noqon karto. Waxaan kuu sameynay barnaamijkaan oo taageero dheeri ah kuu leh.



Sida la isku Diiwaangaliyo

Talaabada 1aad: Tag QuitPartnerMN.com/so ama wac 1-800 QUIT-NOW

Tallaabada 2aad: Dooro fursada tababarka taleefanka

Talaabada 3aad: Inta lagu guda jiro hawsha diiwaangelinta, noo soo sheeg inaad la nooshahay jirro maskaxeed ama cilladda isticmaalka maandooriyaha. Waxaan ku siin doonaa macluumaad ku saabsan barnaamijkan si aad u go'aansato inay kugu habboon tahay adiga.

Waxa aad Ku Heli Doonto, Lacag la'aan

- **Wicitaano tababareed oo dheeraad ah**, iyo wicitaano taageero aan xadidneyn oo loogu talagalay waqtiyada aad u baahan tahay x oogaa caawimaad dheeri ah
- **Daawooyinka dheeraadka ah ee balwad joojin** — balastarrada(baajo), xanjada, ama nacinaca kiniiniga ah*

Barnaamijka Caafimaadka Habdhaqanka ee Quit Partner waxaa lagu heli karaa si bilaash ah dadka degan gobolka Minnesota ee aan caymiska lahayn iyo kuwa caymiskoodu uusan daboolin tababarka ama daawooyin balwad joojinta.