ንቆልዑት ካብ ትኪ ምክልኻል

ትኪ ናይ ሽጋራ[ዘይነስተውዕለሉ] ማለት ብዘይ ድሌትካ ትኪ ናይ ሓደ ሽጋራ ዝሰቲ ምትንፈስ ማለት እዩ። [ንአብነት አብ ዕጹው ቦታ ከም ገዛ፡ መደቀሲ ፡ መኪና]።

ዋላ ውን ብውሑድ ዓቀን ዘይነስተውዕለሉ ትኪ ንጥዕና ሓደገኛ እዩ ፡ ምክንያቱ ብዙሕ ዝተፈላለዩ መርዛም ነገራት ስለ ዘለዎ።

ብፍላይ ንእሽተይ ቆልዓ እንተ ኮይኑ ብኡ መጠን እቲ መርዛም ትኪ ናይ ሽጋራ ንዕኡ ሓደገኛ እዩ ። እተን ሳምቡእ ገና አብ ምዕባለ ስለ ዘለዋ ፡ ካብቶም ዓበይቲ ንላዕሊ ቅልጡፍ ምትንፋስ ስለ ዘለዎ፡ ነቲ መርዛም ትኪ ናይ ሽጋራ ብብዝሒ የተንፍስ።

ነቲ ዝውለድ ቆልዓ እንታይ ጉድአት የከትል ፧

እታ አደ ሽጋራ ምስ ትሰቲ ወይ ዘይተስውዕሎ ተተንፍሶ ትኪ ናይ ሽጋራ ምስዝህሉ ፡ እቲ ንዕዘቦ ፡

- ጥንሲ ክኸዳ ዘሎ ተክእሎ ይዓቢ ፡ ቆልዑ ብዘይ ማዓልቶም ይውለዱን ብተወሳኺ ድማ ሓደሽቲ ዕሸላት ሚዛኖምን ቁመቶምን ካብቶም ካልኦት ዝተሓተ ይከውን
- ዝለዓለ አካለ ጎደሎ ናይ ክኟን ዕድል የጋጥም

ዘይተስተውዕለሉ ትኪ ናይ ሽጋራ ኣብ ቆልዑ እንታይ ጉድኣት የኸትል፧

- ዘይነስተውዕለሉ ትኪ ናይ ሽጋራ እቲ ቀንዲ ምኽንያት ሃንደበት ሞት ናይ ዕሸላት እዩ
- ብነድሪ ሻምብቆ ናይ ሳምቡእ ፡ ጸገም ኣዝማ፡ ኒሞንያ ፡ ብሮንኻይት ፡ ኦቲትን[ነድሪ እዝኒ] ካልኦት ሕማማት ናይ ሳምቡእ ንክቃልዑ ዓቢ ዕድል ኣለዎም
- ዘይነስተውዕለሉ ትኪ ናይ ሽጋራ ኣብ ህጻንነቶም ዝተቃልዑ ቆልዑት ንባዕሎም ዓበይቲ ምስኮኑ ሰተይቲ ሽጋራ ንኽኮኑ ዓቢ ዕድል ኣለዎም
- ንኣዒንቲ፡ ኣፍንጫን ጎረሮን የነድር

ሽጋራን ምጥባውን

ምትካኽ ሽጋራ ኣብ ጸባ ምውሓድን ናይ ምጥባው ግዜ የውሕድ እዩ ። ብተወሳኺ ድማ፡ እቲ ኒኮቲን ካልኦት መርዛማት ነገራትን ኣብቲ ዘይነስተውዕለሉ ትኪ ናይ ሽጋራ ዝርከብ ቀልጢፉ ናብ ጸባ ናይታ ኣደ ይሓልፍ።

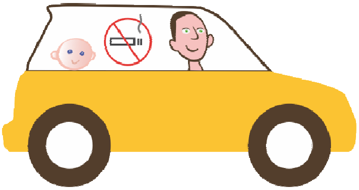
እተን ዘጥቡባ ኣዴታት ሽጋራ ምትካኽ ደው ከብላ ተመራጺ እዩ ። እንተ ዘይካኣላ ግን ፡ እቲ ምጥባብ ብቀዳምነት ክሰርሖ ይግባእ ምኽንያቱ ንጥዕና ናይቲ ዕሸል ጠቓሚ ስለ ዝኾነ ። ኣጥቢበን ምስ ወድኣ ሽጋራ ከትክኻ ኣለወን ምእንቲ እቲ ዓቀን ናይ ኒኮቲን ኣብ ጸባ ዝርከብ ክሳብ ካልኣይ ዘጥቡባ ዝተሓተ ክኸውን ምእንቲ ።

ምክርታት

ብቑዕ መከላኸሊ ጥዕና ንቤተ ሰብካ ከባቢ ካብ ሓደገኛን ጎዳኢን ትኪ ናይ ሽጋራን ዘይነስተውዕለሉ ትኪ ምክልኻል እዩ ።

ኩሉ እቲ ካልኦት መፍትሒታት [አብ ትሕቲ ሃፋ ናይ ክሽነ ትስሕብ ኮንካ ምትካኽ፡ ፍኒስትራ ከፊትካ አብ ውሽጢ ኮንካ ምትካክ ወዘተ] ብቑዓት አይኮኑን ።

ኩሉ ሽጋራ ዝሰቲ ሰብ ነቲ ቆልዓ ቅድሚ ምሕቛፉ ኢድ ክሕጸብ ግዴታ እዩ ።



አገዳሲ

- አብ ቅድሚ ቆልዓ ሽጋራ ምሕራም
- ካብ ገዛ ወጻኢ፡/ካብ አፓርታመንት ፡ ፍኒስትራ፡ ማዕጾ ዓጺካ ሽጋራ ምትካኽ
- አብ ውሽጢ መኪና ዘይምትካኽ
- ነብሰ ጾር ኮንካ ምትካኽ ምግዳፍ
- እንዳ አጥቦብካ ምትካክ ምግዳፍ እንተ ዘይተካኢሉ ድሕሪ ምጥባብ ምትካኽ
- ድሕሪ ሽጋራ ምትካኽ ኢድካ ምሕጻብ

ሽጋራ ማትካክ ደው ከተብሉ ምስ እትደልዩ

ምስቲ ሓኪም ናይ ስድራ ቤት ደውልሉ። ኡኑ ሳንተ ወይ ሊግ ፐልሞነይር ቮድዋ(LPV) ።

www.unisante.ch/tabagisme

www.unisanté.ch

www.liguepulmonaire.ch/fr/ligue-pulmonaire-vaudoise

Programme cantonal de promotion de la santé et