



## Information om rökning med anledning av Coronapandemin

Studier har visat att rökning kan öka risken att bli svårt sjuk om man drabbas av covid-19. Forskningsläget är osäkert men sedan tidigare vet man att rökare oftare drabbas allvarigare vid till exempel influensa, och samma mekanismer kan påverka förloppet vid Coronainfektion. **Ta gärna tillfället i akt att sluta röka!**

Världshälsoorganisationen (WHO) har nyligen uppmärksammat att rökning av vattenpipa innebär särskilda risker – och bör undvikas under pandemin. Förutom de negativa effekterna av röken i sig, medför vattenpiporökning ökad risk att smittas eftersom många personer ofta samlas och man delar munstycke.

### Det är därför viktigt att inte röka vattenpipa under coronapandemin!

Att sluta röka är det bästa du kan göra för din hälsa! Om du vill ha hjälp är du välkommen att kontakta Sluta-Röka-Linjen på telefonnummer 020-84 00 00. Vi erbjuder även stöd på andra språk än svenska. Fyll i kontaktformuläret på hemsidan ([www.slutarokalinjen.se/other-languages](http://www.slutarokalinjen.se/other-languages)) så ringer vi upp dig.

Arabiska

### معلومات حول التدخين في ظل جائحة فيروس كورونا

لقد أظهرت الدراسات أن التدخين يمكن أن يزيد من حدة المرض في حال الإصابة بمرض كوفيد-19. لم يتم تأكيد نتائج هذه الدراسات والبحوث، إلا أنه من المعروف منذ وقت سابق أن المدخنين يتأثرون بشكل أكبر وأشد خطورة عند إصابتهم بالإنفلونزا مثلاً، ونفس تلك الآليات قد تؤثر على مسار المرض في حال الإصابة بعدوى كورونا. فلا تتردد في اغتنام هذه الفرصة للإقلاع عن التدخين!

أشارت منظمة الصحة العالمية مؤخراً إلى أن تدخين الشيشة يشكل مخاطر خاصة - ويجب تجنبها أثناء فترة تفشي الوباء. ناهيك عن الآثار السلبية للتدخين بحد ذاته، يحمل تدخين الشيشة خطراً متزايداً للعدوى حيث يجتمع غالباً الكثير من الناس للتدخين معاً ويتشاركون في استخدام الفوهة نفسها.

### لذلك فإنه من المهم عدم تدخين الشيشة خلال جائحة كورونا!

الإقلاع عن التدخين هو أفضل ما يمكنك القيام به للحفاظ على صحتك! إذا كنت بحاجة إلى المساعدة، يرجى الاتصال بخط الإقلاع عن التدخين (Sluta-Röka-Linjen) على هاتف رقم 020-84 00 00. كما نقدم الدعم لكم بلغات أخرى غير اللغة السويدية. املاً نموذج بيانات الاتصال kontaktformulär على الموقع الإلكتروني ([www.slutarokalinjen.se/other-languages](http://www.slutarokalinjen.se/other-languages)) وسنتصل بك.

## Macluumaad ku saabsan sigaarka iyo shiishada ee cudurka baahay Corona aawgiis

Cilmi baarisyo kala duwan ayaa waxa ay muujinayaa in cabitaanka sigaarka uu sare u qaadayo khatarta ah in qofku uu aad u xanuunsado hadii uu ku dhaco cudurka covid-19. Xaalada cilmi baarisyadan waa mid aan la hubin laakiin waxaa horay loo sii ogaa in qofka sigaarka cabaa uu inta badan uu aad ugu xanuunsado, khatarta xanuunkana ay ka darantahay dadka aan cabin sigaarka markii ay tusaale ahaan uu ku dhaco duray (infuluweensa). Tusaalaha saamaynta cudurka waa isku mid marka loo eego baaxada uu yeelan karo caabuqa Corona. **Sidaas aawgeed kaga faa'iidayso hada inaad iska joojiso cabidaanka sigaarka!**

Hay'aada caafimaadka adduunka ee (WHO) ayaa dhawaan ogaatay in cabitaanka shiishada uu leeyahay khatar gaar ah oo wayn – sidaas aawgeedna ay fiicantahay in laga foajignaado oo la iska daayo inta ay socoto masiibad cudurkan baahay. Marka laga yimaado saamaynta xun ee ay leedahay cabitaanka shiishada, ayaa waxa jirta in isticmaalka shiishadu uu sababyo khatar qaadis cudur oo dheeri ah maadaama ay dad bani, meel isugu imanayaan, wadaagayaan una kaltamayaan qaybta dambe ee shiishada ee afka la galiyo marka la dhuuqayo.

### Sidaas aawgeed ayay muhiim tahay inaad dhuuqin shiishad inta lagu gudo jiro masiibada cudurkaan baahay!

Inaad joojisid cabitaanka sigaarka waa waxa u wanaagsan ee aad samayn kartid caafimaad ahaan! Hadii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo joojinta cabitaanka sigaarka, waxa aad la soo xiriiri kartaa khadka taleefanka loogu talo galay caawinta dadka raba inay joojiyaan cabista sigaarka. Nagala soo xiriir 020-84 00 00 anaga oo kusoo dhawaynayno. Waxa aanu xitaa kugu caawin karnaa talo bixin lagugu siinayo luuqado kale oo aan iswiidhish ahayn. Bogga interneedka ku buuxi foomka, magacaaga iyo taleefan lambarka ([www.slutarokalinjen.se/other-languages](http://www.slutarokalinjen.se/other-languages)) markaa kadib anaga ayaa ku soo wacayno.

Dessa bilder kommer från Världshälsoorganisationen, WHO.

