

# Siyaabaha Lagu joojiyo Sigaarka

- 1.** Ha dhaafin iska joojinta. Haddii aanad ku guuleysan, tijaabi dhowr jeer ilaa ay kuu suurtoowdo.
- 2.** Go'aanso maalin inaad iska dhaaftid sigaarka. Ha cabin sigaar maalintaas wax kastoo dhaca.
- 3.** Caawitaan weydiiso qof kamid ah qoyskaaga ama asxaabtaadu inay ku caawiyaan marka hamadda sigaarku ku qabato.
- 4.** Qalabka sigaarka oo dhan hubso inaad iska tuurtid, sidda sigaarka, ka lagu shubo dambaskiisa, iyo kabriitka ama wixii kalee lagu shito sigaar.
- 5.** Haddii ay tahay markii labaad ee aad tijaabinaysid, ufiirso wixii hore kaaga qaldamay. Qorshe aad ku guuleysan karto samayso.
- 6.** Tax oo qoro sababaha aad ujojinaysid sigaarka. Marka hamadi kuu qabato sigaar, akhri oo lasoo bax.
- 7.** Lacagta aad sigaarka ku kharasheyn lahayd, meel ku biiri. Naftaada markaa ugu soo gad wax aad ku raali gelisid oo kaaga farxiya.
- 8.** Waxaad tagtaa meelaha sigaarka aan lagu cabi karin, sidda moolka, masraxa aflaamta, ama laaybireeriga.
- 9.** Is mashquuli. Wax beer, qor warqad, ama bilow waxaad rabtid inaad qorshayso.
- 10.** Xusuuso ina Hamada sigaarku kaa tageyso daqiiqado kabacdi. Waad u dadkaysan kartaa!

**1-800-207-1230**

THE MAINE TOBACCO HELPLINE



**Somali**

s