

Macluumaadka ku saabsan Puff bars/ Elf bars

Ku Waalidiinta

Waxaan rabnaa inaan wax idinkaaga sheegno xogaha ku saabsan Nikotinprodukt sharcidarro ah, kaasoo ah wax nagu cusub aana sharci ahayn, kaasoo Danmark kasoo ifbaxay, kuna dhex faafay dhalinyarada iyo ilmaha Danmark. Magacyada nooca alaabtaan ah waxaa ka mid ah Puff bars og Elf bars.

Dhawaanahaan badeecadaan Nikotinka leh aad ayaa lagu kala gadanaayay Danmark, ayadoo laga soo dhigay e-cigaratter, dhedhen iyo caraf fiicana loo yeelay, kaasoo soo jiidanaaya ilmaha iyo dhalinyarada. Badeecadaan inta badan waxaa lagu kala gataa suuqa socialmediyaha sida TIKTOK iyo Snapchat, qaasatan suuqyada dhalinyarada dhagarta iyo dembiyada ka shaqeeya.

Ka waalid ahaan saamayn wayn ayaad ilmahiina ku leedihiin ee usheega ra'yiga aad ka qabtiin uumiga, qiqa iyo tubaakada, adinkoo uga sheekeeynaaya dhibaatooyinka laga dhaxlo maandooriyaha iyo ineey ka dheeraadaan badeecooyinka ilmaha wax udhibaaya iyo inoowsan bilaabin wax la dhuuqo iyo wax la ursadoba iwm.

Sidaas darteed waxaan waalidiinta ka codsaneeynaa ineey ilmahooda wadahal kala yeeshaan alaabahaan kor ku xusan sida Puff bars/Elf bars iyo wixii kaloo la midaba oo nikotin ku jiro.

Kaalmo ma ubaahan tahay

Meeshaan waxaad ka heli kartaa macluumaad la xiriiira waxa la dhuuqo, la qaacsado iyo tubaakaba iyo sidii aad ilamhaagaba ugala hadli laheeyd mukhaadaraadka:

- **Qoraalada loo sameeyay waalidiinta kuna saabsan mukhaadaraadka - Waa waalid wax utilmaame. (qoraalkaani waa mid loo dirayo waalidiinta ilmahoodu iskoolada dhamayn rabaan, loona soo marsiinaayo iskoolka).**
- **Kala hadlidda tubaakada, Dhiirigelinta waalidka raba ineey ilmahooda kala hadlaan sakareed dhuuqista.**
- **Firso filimka la dagaalanka Nikotinka**
- **Firso hay'adda caafimaadka la dagaalankeeda Nikotinka**

Ilmahaagu ma ubaahan yahay inlaga kaalmeeyo joojinta sakareed dhuuqida, qaacsashada ama tubaakaba, markaas waxaad lasoo xiriiira kirtaa Folkesundhed Aarhus tlf.nr. 40 12 45 43 amaba www.slip-fri.dk

Maskaxda dhalinyarada iyo balwadda

Nikotinku waa maandooriye, welibana usii daran ilmaha iyo dhalinyarada maskaxdooda. Sanooyinka dambe oo dhan waxa wax badan laga sii ogaanaayay, in Nikotinku dhaawac iyo dibudhac ugaysanaayo dhalinta soo koraysa, sababtoo ah waqtigaan waa waqtigii ilmaha iyo dhalinyarada maskaxdoodu koreeysay. Marka hadii waqtigaan maskaxda cunuga ay la falgasho nikotin in muddo ah, markaas waxaa kordhaaya khatarta khalkhalka garashada cunuga, sida in ay ku adkaato in maskaxdiisa wax galaan, wax dhugsi la'aanta iyo ineey koror khatareed ee cabsida iyo walwalka.

Intaas waa udheer in cunugu qabatimo nikotinka, taasoo yeelanaysa saamayn joogtaa – waxaa kaloo sahlanaanaysa in cunugu ka maarmi waayo Nikotinka, iyo weliba inoow usii gudbo isticmaalka mukhaadaraadka culus iyo qamro. Intaas waxaa dheer in qoyaanka e-cigaretka hoos ugu sii dhaadhaco sambabada.

Qoyaankaanina waxaa ku jira walxo dhadhan leh, kuwaaso aan ilaa hadda aqoon badan loo lahayn, laakin waxaan ognahay in walxa haasu aysan sanbabada iyo neefmareenka urooneeyn.

Waa sharcidarro inla iibiyo

Puff bars/Elf bars waxaa ku jira sida e-cigaratka kaleba nikotine, sidaas darteed waa mamnuuc inla iibiyo ilmaha iyo dhalinta da'doodu ka yartahay 18sano ama loo xayeysiiyo. Danmark iyo yurub inteeda kalaba waxeeyba ilaa waagii 1.april 2022 soo aheed mamnuuc inla iibiyo e-cigaratka leh dhadhamada kala duwan oo aan ahayn tubaako ama mentol.

Markaas waxaad qarka usaraan tahay inlaga ganaaxo, hadii lagu arko adigoo iibinaaya ama sii gadaaya badeecooyinka Puff bars/Elf bars iyo kuwo la midaba.

