

# WAA AWOODDAA IN AAD JOOJISID SIGAARKA

## IN LA JOOJIYO WAA ADAGTAHAY

LAAKIN WAA SUURTOGAL

### GUUSHA JOOJINTA WAXAA FURE U AH

- 1 TAARIKH AAD KU JOOJISO QABSO.
- 2 SI FIICAN U ISTICMAAL  
DAAWOYINKA JOOJINTA.
- 3 BARO SIDA LOOLA QABSADO  
RABITAANKA ISTICMAALKA  
TUBAAKO.
- 4 MEELAHA ADIGA KUU DHOW  
KA URURI WAXYAABAHA  
TUBAAKADA LOO ISTICMAALO.
- 5 QOYSKA IYO ASXAABTAADA  
KA RAADSO CAAWINAAD.

## CAAWINTA WAA BILAASH

GARGAAR CAAFIMAAD &  
MINNESOTACARE WAXAAY  
BIXINNAYAAN TALO IYO  
DAAWOYINKA SOO SOCDA:

- RAGACYO
- XANJO
- KNIINKA NACNACA
- NIKOTIIN LA NEEFSADA
- NIKOTIIN SAANKA LAGU SHUBA
- BUPROPION
- CHANTAKS®

Kala hadal dakhtirkaada arimaha  
kusaabsan joojinta sigaarka oo raadso  
wax adiga kaa kaalmeeya si sigaarka  
aad sideedaba isaga joojin la'hayd.

Haddii aad raabtid in aad isticmaasho  
daawoyin bilaash ah, hubso in takhtar  
uu kuu soo qoro.



CAAWIN BILAASHA AH  
LAGA HELO CAAWIN  
CAAFIIMAD

# WAA AWOODDAA IN AAD JOOJISID SIGAARKA



## FAA'IDADA JOOJINTA

Xitaa caawinaad dheerad ah, QUITPLAN® adeegyada waxay bixisaa noocyo kala duwan oo **bilaash** waxyaabaha kaa caawina kara joojista oo loogu talagalay dhammaan shiciibka reer Minnesota.



### DIRIITAAN FARIIN QORAAL\*

Talooyin, waxyaabo iyo talosiin ayaa si toos ah ayaa fariinqoraal ahaan teleefoonkaaga lagu soo diri karaa.



### XIRMADA BILOWGA AH: SHAROOTO, XANJO AMA KNIINKA NACNAC

Waxaad helaya, sharato, xanjo ama kaniin nacnac oo laba toddobaadyo aad isticmaasho.



### BARNAAMIJKA IIMAYLKA\*

Qoraallo iimaylka lagu soo diro oo ka buuxa talo iyo dhirigelin.



### HAGIDDA JOOJINTA\*

Tilmaan Iska joojinta wax ku oolka oo wax tar leh oo kugu caawinaya in aad samaysid qorshahaaga lagu joojinayo.



### QATKA-CAAWINAADA

Taba bar toos ah oo taleefon iyo fariin qoraal\*, iimayl yaal\*, sharooto, xanja ama kaniinka nacnaca iyo qoraallo soo dhowayn ah\*.

\* Lagu heli karo afka Ingiriisi iyo Isbaanish kaliya

**IN AAD OGAASHA DEERAD HESHO,  
BOOQO QUITPLAN.COM AMA SOO WAC  
1-888-354-7526 OO KA WAREYSO  
TAJUUMAN AFKAADA**

### JOOJISTA WAXAY AWOOD KUU SIINAYSAA:



**IN ADIGA LACAG AAD MEELDHIGATO**  
Haddii hal baakad sigaar ah oo aad maalin kasta cabto, \$50 doolar ayaa kuu badbaadi karta.



**FAA'IDOOYINKA MUDDADA-DHEER**  
Joojinta waxay hoos u dhigtaa khatartaada inuu kugu dhaco kansarka iyo wadna istaag.

### MARKA AAD JOOJISO:



sunta kaarboon monokside kujira Heerka dhibacyada dhiigaada ku jira oo caadi ah noqonaya.



Waxaa hoos udacaya khatarta in wadnaha ku istaago.



Dhiig socoodkaada ayaa soo ficnaanaya oo sambabyadaadha si fiican u shaqaynaya.



Khatarta cudurrada wadnaha ayaa hoos udhacaya ilaa iyo nus.