

smokefree

HOUSING

www.smokefreeforme.org

Higher profits. Happier tenants. A healthier apartment.

Waxaad Ku Noolaan Kartaa Hawo Nadiifa Oo Lahayn Qiiqa Uu Sigaarku Keeno

Talaabo Qaad. Adiga iyo reerkaagu waxaad ku noolaan kartaan hawo nadiifa oo lahayn qiiqa sigaarku keeno. Kala hadal qofka iska leh guriga aad ku jirtid in gurigu uu yahay mid ka nadiifsan qiiqa sigaarku keeno.

Waa sharci Sigaar Joojintu. Way awoodaan dadka iska leh guryaha ad ku nooshihiin inay noqdaan guryo ka nadiifsan sigaarka cabitaankisa.

Qoraal ahaan u qaado. Eeg kontraaga aad saxexayso marka aad guri degaysid in dhismahaasi uu leeyahay sharciga diidaya in lagu cabo sigaar deyrka iyo balakoona guriga 100%.

Sharciga ayaa diidaya in lagu cabo sigaar jidka dheer ee dhax mara guryaha dadku deganyihiin, qolka dharka lagu dhaqdo, iyo qolalka dadweynuhu ku kulmaan. Sharciga u yaala gobolkan Maine ayaa diidaya in sigaar lagu cabo meelaha dadweynuhu ku kulmaan.

Qof kula nool haduu sigaar cabo dhibaato ayuu kuu keeni karaa waayo. Sigaarka qiiqiisa wuxuu galaa derbiyada guriga iyo meelaha korontada ay marto, wayna adagtahay sida looga nadiifiyo qiiqa sigaarka ee darbiyada galay.

Qalabka nadiifiya hawada. Ma nadiifin karo qiiqa galay hawada aad ku neefsanaysaan, taasoo keenaysa cuduro badan oo kansarku ka mid yahay.

Waan Kaa Caawin Karnaa.

Hadii ad dhib ku qabtid qiiqa sigaarka xaafada aad degantahy aadna rabtid faah faahin badan.

• Naga soo booqo websitka www.smokefreeforme.org

“Saynis yahaniintu waxay cadeeyeen hadii qofkale sigaar kugu ag cabo inaad kala kulmaysid dhibaato xaga caafimaadkaaga wax yeelo weyn gaarsiisa.”

—Richard Carmona, U.S. Surgeon General
June 27, 2006