

# Isticmaalka Walaxda

## Waxaad Sameyso Maanta Wuxuu La Joogi Karaa Ilmahaaga Waligii



### Darogooyinka Wadada iyo Daawooyinka

Waxkasta oo ku mirqaamiya ilmahaaga wuu dhibayaa. Ka fogow marijuana, crack, cocaine, heroin, ecstasy, meth, iyo darogooyinka kale wadada. Isticmaalka darogooyinka wadada ama isticmaalka khaldan ee daawooyinka lagu qorey inta uurka leedahey waxey kordhiyaan halista ilmahaagu:

- Dhalan karo isagoo yar, xilli hore, ama dhicis.
- Dhalan karo isagoo ku tiirsan darogooyin.
- Kala dhinaansho dhalasho, qaloocyo, dhibaatooyin neefsi, ama dhibaatooyin kale caafimaad.

### Waxyaabaha la Sameynayo

1. Ka fogow isticmaalka daawooyinka wadada, isticmaalka khaldan ee daawooyinka, ama qaadashada daawoyin qofkale.
2. Qaado daawoyinka sida laguugu qorey dhakhtarkaagu.
3. Dhakhtarkaaga la hadal ama la taliyahaaga nuujinta kahor qaadashada daawooyinka, dhirta, fiitamina, dheeraadyada, ama saliidaha inta uurka leedahey. Daawoyinka qaar iyo dhamaan daroogoyinka aan sharciga aheyn waxey u gudbi karaan caanaha naaskaaga.
4. Caawin weydii. Garaac 1-800-TEL-LINK.



### Khamri

Khamriga waxaa ku jira biir, wayn, sharaabyada malti, likar, iyo sharaabyo isku jira. Cabitaanka xadiyo kasta oo khamri inta uurka waxuu ku keeni karaa dhibaatooyin nololeed ilmahaaga.

### Waxyaabaha la Sameynayo

1. Nasasho ka qaado khamriga hadii uur leedahey, uur yeelan karto, ama aad qorsheynayso inaad uur yeelato.
2. La hadal dhakhtarkaaga ama la taliyahaaga nuujinta hadii aad heyso suaalo ku saabsan cabitaanka khamriga inta naas nuujinta.

### Tubaako (Nikotiin)

Sigaarka, Juullin, sigaarka korontada, iyo waxso saarada kale waxaa ku jira nikotiin. Way kuu xunyihiin adiga iyo ilmahaaga. Nikotiin waxey kordhisaa halista ilmahaagu:

- Dhalan karo isagoo yar, xilli hore, ama dhicis.
- Yeelan karo dhibaatooyin neefsi ama dhibaatooyin hurdo.
- Yeelan karo dhibaatooyin dabeecadeed nolosha dambe.

### Waxyaabaha la Sameynayo

1. Jooji maanta!
2. Caawin weydii. Ka garaac Missouri Tobacco Quitline 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) ama onlayn isku diiwanglein [www.YouCanQuit.org](http://www.YouCanQuit.org).
3. Ka ilaali adiga iyo ilmahaaga qijinta gacanta dambe.
4. Naasnuuji! Caanaha nasku waxey ka ilaalin doonaan ilmahaaga saameynaha dhibaata leh ee qijinta gacanta dambe.

**Qof ugama muhiimsana ilmahaaga adiga.**

**Dookhyada aad maanta sameyso waxey ka ilaalin karaan ilmahaaga dhibaata noloshoodo dhan.**



Waaxda Caafimaadka Iyo Adeegyada Duqowda Ee Missouri  
WIC iyo Adeegyada Nafaqada  
1-800-392-8209 • [wic.mo.gov](http://wic.mo.gov)

Loo shaqeeya bixiya Fursado Loo Siman Yahay/Ficilka Tixgalinta (EO/AA):  
Adeegyada waxaa loo bixiyaa hab aan takoor ku saleysneyn.

Shaqsiiyaadka dhegaha la', kuwa maqalka ku adag, ama hadalka naafo ka ah waxay soo garaaci karaan 711 ama 1-800-735-2966.

Hay'addan waa hay'ad fursadda ay fidiso dadka u wada sinta.

