

Find your reasons

- Jag vill må bättre
- Jag tänker på min hälsa
- Jag tänker på miljön
- Jag vill vara en förebild
- Jag är förälder
- Jag vill ha en rättvis värld
- Jag vill röka mindre
- Jag vill sluta röka
- Jag vill inte röka hemma
- Jag kan inte röka på jobbet

Det kan finnas många motiv till att sluta röka. Hälsan är viktig, eller så väljer du att sluta röka för dina barns skull, eller så har du en annan anledning. I den här foldern finner du länkar där du kan söka mer information om hur du kan sluta röka.

Du kan också gå in på www.hutskane.se och läsa mer om motiven ovan. Lycka till!

Help and inspiration

Web

- Sluta röka linjen – <http://slutarokalinjen.se>
Tobaksfakta – www.tobaksfakta.se
Psykologer mot tobak – www.psychologistsagainsttobacco.org
Folkhälsoguiden – <http://folkhalsoguiden.se>
Föreningen Visir – www.visominteroker.se
Riksförbundet SMART – www.smart.org.se
A Non Smoking Generation – www.nonsmoking.se
Folkhälsomyndigheten – www.folkhalsomyndigheten.se
Cancerfonden – www.cancerfonden.se
Hjärt-Lungfonden – www.hjart-lungfonden.se
Drogportalen – <http://www.drogportalen.se>
Doctors against tobacco – www.doctorsagainsttobacco.org

Healthcare

- Sjukvardsradgivningen – <https://www.1177.se>
Företagshälsovården – Tala med din chef
Apotek – receptfria läkemedel som lindrar nikotinbesvär

Apps

- Fimpaaa – <http://www.umo.se/Fimpaaa/>
Rökfri – <http://rokfri.1177.se>



Find your reason to stop smoking



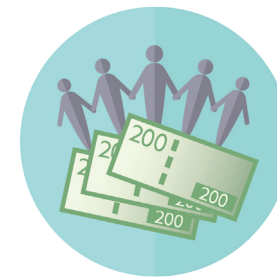
Environment



Health



A fair world



Economy

Tobacco Endgame

Find your reason



Find your reasons

- I want to feel better
- I think about my health
- I consider the environment
- I want to be a role model
- I'm a parent
- I want a just world
- I want to cut down on my smoking
- I want to stop smoking
- I want to stop smoking at home
- I can't smoke at work

There are many motivations to stop smoking. Health is important, or perhaps you want to stop smoking for the sake of your children. Perhaps you have some other reason. In this folder you will find links to sites where you can search for information on how to stop smoking.

You can also go to www.hutskane.se to learn more about the above motives. Good luck!

Find your reasons

- Waxaan doonayaa in aad wacnaan dareemo
- Waxaan ku fikirayaa caafimaadkeyga
- Waxaan ku fikirayaa bey'ada
- Waxaan doonayaa in aan noqdo qof lagu daysado
- Waxaan ahay waalid
- Waxaan doonayaa in aan helo caalam caddaalad ah
- Waxaan doonayaa in aan sigaar cabidda yareeyo
- Waxaan doonayaa in aan sigaar cabidda joojiyo
- Ma doonayi in aan guriga sigaar ku cabo
- Shaqada sigaar kuma cabi karo

Waxaa jiri kara ulajeeddooyin badan oo laga leeyahay in sigaar cabidda la joojiyo. Caafimaadku waa muhiim, ama waxaad markaa dooneysaa in aad sigaar cabidda u joojisid carruurtaada darteed, ama waxaad leedahay sabab kale. Malafkan waxaad ka heleysaa gudbiyayaal, halkaas oo aad ka raadsan kartid macluumaad dheeraad ah oo ku aaddan sida aad sigaar cabidda ku joojin kartid.

Waxaad sidoo kale geli kartaa www.hutskane.se oo aad ka akhrisan kartaa wax dheeraad ah oo ku aaddan ulajeeddooyinka kor ku xusan. Nasiib wacan!

Find your reasons

- من ميخواهم حالم بهتر باشد
- من در مورد صحت خود می اندیشم
- من به محیط زیست فکر میکنم
- من ميخواهم یک الگو/سرمشق باشم
- من صاحب فرزند هستم
- من ميخواهم یک جهان عادل داشته باشم
- من ميخواهم کمتر سگرت بکشم
- من ميخواهم سگرت کشیدن را ترک کنم
- من نمیخواهم در خانه سگرت بکشم
- من نمیتوانم در وظیفه/کار سگرت بکشم

برای ترک گفتن سگرت میتواند دلایل متعددی وجود داشته باشد. صحت مهم است یا میخواهید بخاطر کودکان تان سگرت را ترک بگوئید، و یا این که کدام دلیلی دیگری دارید. در این "دوسیه" یا Folder لینک (پیوند) های را می یابید که از آن طریق میتوانید در مورد چگونگی ترک گفتن سگرت معلومات بیشتری را جستجو کنید.

شما همچنان میتوانید به www.hutskane.se رفته و در مورد انگیزه های فوق بیشتر بخوانید. موفق باشید!

Find your reasons

- أود أن أشعر بحالة أفضل
- أنا أفكر في صحي
- أنا أفكر في البيئة
- أو أن أكون قدوة حسنة
- أنا أب/أم
- أود أن أعيش في عالم يتسم بالعدل يُحافظ فيه على الحقوق الاقتصادية والاجتماعية
- أود أن أقلل من مرات التدخين
- أود الإقلاع عن التدخين
- لا أود التدخين في المنزل
- لا يُمكنني التدخين في العمل

قد يكون هناك العديد من الدوافع للإقلاع عن التدخين. إن الصحة شيئاً هاماً، أو ترغب بالإقلاع عن التدخين من أجل أطفالك، أو أن يكون لديك سبب آخر لذلك. في هذا الكتيب سوف تجد روابط يُمكنك العثور فيها على مزيد من المعلومات حول كيفية الإقلاع عن التدخين.

كما يُمكنك أيضاً زيارة الموقع الإلكتروني www.hutskane.se وقراءة المزيد حول الدوافع المذكورة آنفاً. حظاً موفقاً!