

# جگەرە ی کەسانی تر بپاریزە

(Keep your family safe from  
secondhand smoke – Kurdish)



**QUIT YOUR WAY**  
with our support  
به پالێشتی نێمه خۆت لەوه رزگار بکه

## له جیهانیکی راستهقینهدا دهژیت

تەنھا رێگەیەک بۆ پاراستنی خیزانهکەت بەتەواوی لە هەلمژینی دوکەلی جگەرە ی کەسانی تر ئەوێهە کە ئەو بێهێتە دەری دەروە. ژمارەیهکی زۆری خەلک کە نێمه قسەمان لەگەڵ کردوون حەز دەکەن لە دەروە جگەرە بکێشن بەلام دەلێن ئەو دەشیت سەخت بێت لەبەر چەندەها هۆکار.

## کەوابێت تۆ دەتوانیت چی بکهیت؟

- جگەرە مەکشە هەتا نەتوانی بچیتە دەروە، واتە کاتیەک کە بەرێگەرەیت بۆ دوکانەکان یان کاتیەک کە خۆل و خاشاک دەبێتە دەروە.
- ئەگەر لە مالهۆ جگەرە بکێشیت و نەتوانیت بچیتە دەروە، چارەسەری جیگەرەوی نیکۆتن بەکار بهێنە، بەتایبەتی کاتیەک کە لەگەڵ منالێت.
- بەو سەردانکارانەت بلێ کە جگەرە مەکشێن کە چەند دەری دەروە بۆ جگەرە مەکشێن یان هەلی تر بدۆز ئەو بۆ جگەرە مەکشێن، وەک ئەو کاتە ی کە بەرێومەن بەرەو مالی تۆ.

## پهيوهندی به نيمهوه بکه

لەوانەیه بە تێپەربوونی کات تۆ هەروەها بپاری بەهیت کە بەتەواوی واز لە جگەرە مەکشێن بهێنیت. یارمەتییهکی زۆر بەر دەستە و نێمه خۆشحال دەبین کە یارمەتیت بەهین.

تەلەفون بۆ Quit Your Way بکه بە ژمارە:

0800848484 یان سەردانی ئەم مألپەرە بکه:

[www.nhsggc.org.uk/quityourway](http://www.nhsggc.org.uk/quityourway)

شۆین نێمه بکهوه له:

[www.facebook.com/quityourwaynhsggc](http://www.facebook.com/quityourwaynhsggc)

زانباری زیاتر

سەردانی ئەم مألپەرە بکه:

[www.rightoutside.org](http://www.rightoutside.org)

## راستکردنەوهی تۆمارەکان سەبارەت بە هەلمژینی دوکەلی جگەرە ی کەسانی تر

### هەله

یەكسەر دواى ئەوهی کە دوکەلەکە لەناو ژوورەکەدا لەبەر چاوەنەما، مەترسی هەلمژینی دوکەلی جگەرە ی کەسانی تر نامێنیت.

### هەله

من پەنجەرەکانی ئۆتۆمبیلەکم دادەدەمەوه بۆ ئەوهی دوکەلەکە بڕواتە دەروە و بەو جۆرە دوکەلەکە بەهیچ جۆریک لەناو ئۆتۆمبیلەکەدا نابێت.

### هەله

داگیرساندنی مۆم یارمەتی ئەوه دەدات کە بۆنەکە نەهێلێت.

### هەله

کردنەوهی پەنجەرە و دەرگا یان تەنھا جگەرە مەکشێن لە یەک ژوور لەناو مالهۆکەدا هەلمژینی دوکەلی جگەرە ی کەسانی تر ناهێلێت.

### حقیقت

هەموو هەلمژینی دوکەلی جگەرە ی کەسانی تر مەترسیدارە - نەک تەنھا ئەو دوکەلە ی کە نێمه له هەوادا دەبینین. نێمه لە راستیدا ناتوانین 85% ی دوکەلی جگەرە ی کەسانی دیکە ببینین

# ئایا

## هەلمژینی دوکەلی جگەرە ی کەسانی تر چییە؟

زۆربە ی ئیمە گوئیستی ئەو بووین کە خەلک باسی هەلمژینی دوکەلی جگەرە ی کەسانی تریان کردووە بەلام ژمارەیکە کەم لە ئیمە بەراستی ئەو تێدەگەین کە ئەو چییە.

هەلمژینی دوکەلی جگەرە ی کەسانی تر هەلمژینی دوکەلیکە کە لە جگەرە کیشانی کەسانی دیکە دەیت. ئەو بەهۆی دوکەلیکە دروست دەیت کە لەکاتی جگەرە کیشانی کەسێکی تردا بلاو دەبێتووە یان لە بەشی کۆنایی جگەرەیکە بەرز دەبێتووە کە نەکوژاوتووە. کاتی کە لە زوورەو جگەرە دەکیشیت دوکەلی جگەرە کە

### حقیقت

زیاتر لە 4000 مادە ی کیمیای ئە دوکەلی جگەرە دا هەیە. زۆر مادە ی ژەرەوای دەکریت لەناو زوور یان نۆتومبێلدا بۆئێتووە دوای ئەو کە جگەرە دەکوژنرێتووە.

لەناو هەواکەدا دەمێنێتووە. تۆ ناتوانیت ببینی یان بۆنی بکەیت، بەلام ئەو هەر لەوێیە.

مادە کیمیایییە زیانبەخشەکان بۆ ماوە ی هەتا 5 کاتژمێر لە زووریکەو بۆ زووریکە تر دەکشی، چاوەروانی مەلەکەت دەکات بۆئێو هەلمژیت - ئەنەمەت کاتیکیش کە پەنجەرەکان کراوە بن و دەرگاگان داخراين.

# ئایا

## من بۆچی دەبیت خەمی مەترسیم بێت لەسەر منال؟

ئیمە هەموومان ئەوپەری بەرژووەندی منالەکانمانمان دەوێت، بەو هۆیەو ئەو دلتیا بکە کە ئەوان لە کاریگەرییەکانی هەلمژینی دوکەلی جگەرە ی کەسانی تر بپاریزیت. ئەو منال و کۆرپانە ی کە لەناو مالتیکدا دەژین یان لەناو نۆتومبێلێکدا گەشت دەکەن کە خەلک جگەرە ی تێدا دەکیشیت ئەگەری زیاتریان هەیە بۆ:

- نەخۆشکەوتن و تووشبوون بە کۆکە، سەرماوون و هەوکردنی گۆی
- نالاندن بە دەست کیشە ی بەردەوامی سنگەو وەک ویزە ویزی سنگ، رەبوو و هەوکردنی سببەکان.

### حقیقت

هەلمژینی دوکەلی جگەرە ی کەسانی تر هەموو سالتیک دەبیتە هۆی دەرووبەری 40 مردنی لەناکاو ی کۆرپە ی ساوا لە شانشینی یەکگرتووا.

راپۆرتی کۆلیجی شاهانە ی پزیشکەکان (مارس (نازار) 2010)

### حقیقت

منال زیاتر لەبەر مەترسیدایە چونکە:

- سببەکانیان هیشتا هەر گەشە دەکات.

- سیستەمی بەرگری لەشیان هیشتا بەتەوای گەشە ی نەکردووە.

- ئەوان رێرەوی هەوایان بچووکتەر و خیراتر هەناسە دەدەن.

### حقیقت

هەلمژینی دوکەلی جگەرە ی کەسانی تر بۆی هەیە بێتە هۆی سەرھەلانی نۆبەیکە ی رەبوو وە نۆبە ی سەختتر و زوو زووتر لەو منالەدا کە حالەتەکیان هەیە.

# ئایا

## من دەتوانم چی بکەم بۆ پاراستنی خیزانەکەم لە هەلمژینی دوکەلی جگەرە ی کەسانی تر؟

- مەلەکەت بەدوور بگرە لە دوکەل بە داواکردن لە هاورێ و خزم و کەسواک کە لە دەری دەروە جگەرە بکیشن.
- لەناو نۆتومبێلەکەدا جگەرە مەکیشە یان رێگە بە کەسانی دیکە مەدە کە جگەرە ی تێدا بکیشن.

### حقیقت

منال ئەو کەسانەو کە لە هەموو کەس زیاتر لێیانەو نزیکن فیری خوو دەبن. ئەگەر منالێک لەگەل کەسێک بژی کە جگەرە کیشە، ئەو 3 قات نەگەری ئەو ی زیاترە کە ئەویش بێت بە جگەرە کیش کاتی کە گەرە بوو.

### حقیقت

جگەرە کیشان لەناو نۆتومبێلێکدا لەگەل هەر کەسێک کە تەمەنی لە 18 کەمترە نیستا نایاساییە و ئەو کەسە دەکریت 100 پاوەن غەرامە بکریت.

We're on board.

protectyourkids.scot



Healthier Scotland

