

SIJAARAA AARSUU DHAABUU DANDETA

DHABUUN JABAA

GARUU NI DANDA'AMA

MALAWWAN AARSUU DHABUU MILKAA'AAF

- 1 GUUYA DHABUU MURTEESSI.
- 2 QORICHAWWAN DHABUUUF GARGAARAN SIRUMAAN FAAYADAMI
- 3 MIRAA TAMBOO FAYYADAMU KEE TO'ACHUU BARADHU
- 4 BHAATI TAMBOO NAANNO KEE IRRA KAASII.
- 5 GARGAARSA MATII FI HIRRIYOOTAA KEE IRRA ARGAAADHU.

GARGAARSAAN KAFALTI MALEE DHA

DEEGARSA WAL'AANSAA
FI KUUNUSA MINNISOTAA
(MINNESOTACARE) GORSAA FI
QORICHAWWAN KAN ARMAAN
GADII KENAA:

- PACHII (PATCHES)
- MAASTIILKAA
- LOZENGES
- NIKOTIN OL FUUNFATAN
- NICOTIN KAN FUUNYAANITTI BIIFATAN
- BUPROPION
- CHANTIX®

Doktoraa kee waajin wa'ee tamboo dhaabuu dubbadhu ti gaargarsa sirrii argaadhu yeroo dhuumaf dhabuu qabdaa.

Qorichaa kaffalti alla argaachu yoo barbaade, ajaja(kan hakiimii) argachuu kee mirkaneessi.



GARGAARSA KAFFALTI ALA DEGARSA WAL'AANSAA JALAA

SIJAARAA AARSUU DHAABUU DANDETA

QUITPLAN®
(KAROORA DHAABUU)

Gargaarsa daballataaf ille, Tajaajila QUITPLAN® (KAROORA DHAABUU) gosa garaagaraa bal'aa kaffalti ala jiraatotaa minnisotaa akka dhabaan gargaaruf meeshale kenaa.



*ERGAAWWAN GAGGABAABOO BARREEFFAMA

Oddefaanowaan faayidaa qabaan, meeshaalee fi gorsa kallatiidhaan gara bilbilla kee gahaan.



WARAQAA JALQABBII: UFFATA MARAA (PATCHES), MAASTIKAA YOOKAN QORICHA(LONZENGES)

Torban lamaaf bilisaan, Uffata maraa (paches) maastikaa yookan qoricha (Lonzenges) fudhuu.



*SAGANTAA IMEYLI

Tartibawaan imeyiloota Oddefaanowaan faayidaa qabaan fi onnachiisaa qabuu.



*QAJEELFAMA DHAABUU

Karoora dhaabuu keessan guutuu taasisuuf qajeelfama deeggarsa faayidaa qabeessaa fi qabatamaa.



SARARAAGAARGARSA

Leenji gulummaa kan ergaawwan gaggabaaboo barreeffama imeyiloota Uffata maraa(patche), maastikaa yookan qoricha(Lonzenges) fi waraqaa бага nagaan dhuftan kan dabbalatee*.

*Afaan Ingilizii yookan Spanish qofaan argama.

**DABALATAAN BARACHUUF QUITPLAN.COM
ILAALI, YOOKAN 1-888-354-7526 IRRRA
BILBILII TII AFAAN KETIIN TURJUUMANA
GAAFADHU.**

BU'AAWAAN DHABUU

DHABUUN KAN ARMAAN GADII GODHAA:



QARSHII KEE QUSATAA

Pakaa tokko guyyan yoo aarsita ta'e, dhaabuun torbanitti \$ 50 ol akka qusattuu godhaa.



BU'AAWWAN KAN YEROO DHEERAA ARGAADHU

Dhaabuun balaa kansaraa fi dhukkuba haasa'u fi socho'uu dhowuu (stroke) hir'isaa.

ERGAA DHABDEE BOODDEE:



Karboon monoksayidii dhiigakee keessa jiruu gadii bu'uu isa sirrii ta'etti.



Carraa balaa rukkuta onnee kee gadii bu'uu.



Raabsii(dhiiga) kee fooya'uu fi sombi kee halaa gariin hojaata.



Balaa dhukubaa onnee kee walakaan gadii bu'uu.