

SÄG NEJ TILL DROGER

Ku socota dadka waaweyn oo dhan - Adigu isbaddal
ayaad u samayn kartaa qof dhalinyaro ah!

Waa lagu salaamay qofka weynow!

Ma ogtahay in mid ka mid ah sababaha ugu weyn ee dhalinyaradu ay uga fogaato tubaakada, khamriga iyo maandooriyaha ay tahay in aysan rabin in ay niyad jabiyaan waalidkooda iyo dadka kale ee waaweyn ee muhiimka u ah?

Haddii aad cadayso mawqifkaaga markaas way wayntahay fursadda ah in ilmahaagu aanu xitaa tijaabin waxaas. Cilmi-baaris ayaa muujisay in dhalinyarada ku qanacsan iskoolka, haysta hawlo wakhti firaaqaha oo xiriir fiican la leh qoyskooda ay ku yartahay khatarta ah inay bilaabaan tubaakada, khamriga iyo daroogooyinka kale.

Si loo ahaado waalid ama qof weyn oo xoogan waxaa loo baahanyahay geesinimo iyo adkaysi iyo xitaa aqoon ku saabsan carruurta iyo dhalinyarada aduunkooda gudaha iyo banaanka. Way sahlantahay in laga fikiro in ay sheekadu tahay dad kale carruurtooda, laakiin waa wax dhammaanteen ina wada taabanaysa, xitaa ilmahaaga. Halkan waxaa ku jira tusaalooyin iyo talooyin yar dhinaca jidkaas loo qaadayo.

Dadaalada muhiimka ah ee adigu qof weyn ahaan aad samayn karto:

- La hadal ilmahaaga maalin walba, jeclow inaad wax ogaato, su'aalo weydii oo dhageyso.
- Xadyo muuqda samee oo ka war hay. Ha ku casuumin khamri oo ha u iibin. Walaalada waaweyn iyo saaxiibadu ha ka mid ahaadaan wada hadalkan.
- Ilmahaaga la xiriir waqtiga firaaqada, galbihii iyo fasaxyada. Baro saaxiibada ilmahaaga iyo waalidkooda. Si wadajir ah ayaad u dhigi kartaan xadaynyo.
- Baabuurka ku kaxee, soo kaxee, la xiriir, habaynki soo jeed oo sug in ilmahaagu guriga yimi.
- Haddii aad dareento welwel - aamin dareenkaaga, wax samee oo raadi caawin markay jiraan astaamo digniin ah oo xilli hore ah.

Khamriga

Khamrigu weli waa daroogada carruurta iyo dhalinyarada ugu badan ay tijaabiyeen oo bilaabeen. Khamrigu waa sun raad ku yeelata gebi ahaanba xubnaha jirka. Dadka da'da yar ee jirkooda iyo maskaxdoodu aanay si dhammaystiran u horumarin waxay si dheeraad ah ugu nugulyihiin inay raad ku yeelato. Marka dhalinyaradu cabaan khamriga waxaa dhacda inay galaan dhibaato oo ku dhacaan xaalado khatar badan leh. Waxay iyagu noqon karaan qof dembi gaysta iyo dhibbane dembi labadaba. Waxaa xitaa jira xiriiryo ka dhaxeeya khamriga iyo daroogooyinka kale. Dhalinyarada caba khamriga waxay u badataa inay si baaxad leh u tijaabiyaan maandooriyayaal marka la barbardhigo kuwa aan cabbin khamriga.

Miyaad ogeyd in daroogooyinka ugu badan dhanka dhalinyarada joogta Lidköping marka laga reebo khamriga, tubaakada iyo alaabta nikotiinta ay tahay xashiishadda, dawooyin ku sifeysan inay yihiin maandooriye iyo gaasta qosolka. Dhammaan walxahaas waxy leeyihiin khatar ah dhinaca caafimaad daro korodha maskaxiyan iyo jir ahaan.

Waxaa si gaar ah caadi u ah khamri xilliga munaasabadaha iyo xiriitaanka iskoolada. Haddii aad ogtahay in dhowr iyo toban jirkaagu banaanka u baxayo galab waxaa fiican in aad waalid ahaan ama qofka haysta mas'uuliyada sharci ee ilmaha ahaan aad adiga laf ahaantaadu aanad isticmaalin khamri oo aad diyaar u tahay inaad baxdo si aad u soo kaxayso.





Maandooriye

Maandooriye waa walxo sharci daro ah oo kala duwan kuwaas oo khatar ku ah caafimaadka oo leh sifooyin ah in ay balwad noqdaan. Maandooriyayaashu maanta waa wax si fudud loo helo oo su'aashu maaha haddii ilmahaagu la kulmi doono maandooriye iyo in kale ee waa goorma ayay noqon sidaas. Maandooriyayaasha waxaa laga helaa, lagu iibiyaa intarnatka iyo baraha bulshada oo waxaa laga isticmaalaa dhammaan dabaqadaha bulshada. Tani waxay ku dhici kartaa qoys kasta in ilmo uu la kulmo oo tijaabiyo maandooriyayaal.

Xashiishad

Maandooriyaha ugu badan dhinaca dhalinyarada waa xashiishadda. Xashiishadu waa magac guud taas oo xashiishka iyo maariwaanada ay yihiin dhiirta xashiishadda ee ugu badan. Dhalinyaro badan oo cabta xashiishadda waxay sheegaan inay u arkaan inay fiicantahay inay farxaan oo qoslaan iyo xitaa dareemaan deganaansho iyo dabacsanaan. Laakiin xashiishaddu waxay leedahay xitaa

waxyee looyin aan la jeclaysan. Maskaxda ayay raad ku yeelataa oo waxay keeni kartaa in qofka fikirkiisu kala dhantaalmo oo uu ahaado qof maqan. Qofka waxaa ku adkaan karta in la xusuusto waxyaabo mar dhawayd dhacay iyo inay adkaato in la barto waxyaabo cusub. Waxyee looyinka kale ee halista ah waxay ahaan karaan walbahaar, dareemo cabsi ah iyo niyad-jabsanaan.

Isticmaalka xashiishadda wuxuu keeni karaa tiro cawaaqibyo bulsho ah: dhibaato dhanka iskuulka, baddalka saaxiibada iyo iska hor imaadyo dhinaca guriga ah. Haddii dhowr iyo toban jirkaagu isticmaalo maandooriye waxay keeni kartaa dhibaatooyin ah in la raadsado shaqo ama la helo oggolaanshaha barashada liisanka baabuurka.

Qaar badan khamri ayaa raad ku leh marka ugu horeysa ee ay tijaabinayaan khashiishadda. Waxa kale oo caadi noqotay in xashiishadda lala isticmaalo Tramadol taas oo ah dawo ku sifeysan inay tahay maandooriye. Qaabka ugu badan ee loo helo xashiishadda waa dhinaca saaxiibada ama saaxiibada saaxiibadood, mararka qaarkood xilliga xaflado gaar ah.

Dawooyinka ku sifeysan inay yihiin maandooriye

Dawooyinka ku sifeysan inay yihiin maandooriye waa sharci daro in la isticmaalo haddii qofka aanu u qorin dhakhtar. Haddii daawooyinkaas si qaldan loo isticmaalo markaas qofka isticmaalay dhaawac ayaa soo gaari kara ama balwad ayay u noqonaysaa dawadaas. Waa sharci daro in la isticmaalo dawooyinka ku sifeysan maandooriye ee dhakhtar u qoray qof kale.

Dawooyinka ku sifeysan maandooriye ee loo isticmaalo in lagu sakhraamo:

Bensodiyaabiinada, dawada hurdada ama dawada wax dejisa sida tusaale ahaan Xanor iyo Sobril.

Oobiyoodyada, dawooyinka yareeya xanuunka sida tusaale ahaan tramadol iyo oksikotiin.

Waxyaabaha tubaakada iyo nikotiinta

Tubaakada waxaa laga soo saaraa geedka tubaakada. Waxaa ku jirta nikotiin, taas oo ah sun oo aad u keenta balwad. Waxyaabahaas qaarkood waxaa ku jirta nikotiin ka timi geedka tubaakada, laakiin kamay iman geedka tubaakada oo dhan. Tusaale ah waxyaabaha tubaakada waa buuriga tubaakada, sigaaryada iyo badeecadda. Tusaale dhinaca waxyaabaha nikotiinta waa buuriga nikotiinta (buuriga caddaanka ah) iyo sigaaryada korontada (faaybyada), kuwaas oo xoog u kordhay dhanka dhalinyarada sanadihii ugu dambeeyay.

Waxyaabaha tubaakada iyo nikotiinta waxay sababaan balwad dhakhsa ah taas oo adkaan karta in la iska joojiyo oo waxaa jira xiriir xoogan oo ka dhaxeeya isticmaalka tubaakada iyo isticmaalka khamriga iyo maandooriyayaasha. Cilmi-baaris ayaa muujisay in kuwa ka fogaada tubaakada ay yartahay khatarta ay ugu jiraan inay tijaabiyaan daroogooyin kale. Waalidka diidmaddoodu waxay keentaa isbaddal.



Gaasta qosolka

Gaasta qosolka waxaa lagu isticmaalaa dhinaca daryeelka caafimaadka laakiin gaasta qosolka oo aan ujeedo dawo lahayn ayaa la helaa iyadoo iib ah. Gaasta qosolka ee lagu isticmaalo dhinaca daryeelka caafimaadka waxaa lagu dhex daray ogsijiin halka gaasta aan ujeedo dawo lahayn aan waxba lagu dhex darin. In gaasta qosolka loo isticmaalo ujeedo ah ku sakhraamo waxay sababi kartaa gabaabsi ogsijiin oo marka marar badan la isticmaalo waxaa jirta khatarta waxyaabo ay ka mid tahay dhaawac gaara neerfaha. Gaasta qosolka oo aan ujeedo dawo lahayn waxaa iib ahaan looga helaa dukaano iyo intarnatka. Ma jiro wax ah xadayn dhinaca da'da ah oo gaasta qosolka maaha mid ku sifeysan inay tahay maandooriye. Gaasta qosolka waxaa lagu iibsanaa karaa iyadoo ku jirta qafis midabkeedu yahay midabka qalinka ah iyo xitaa qafisyo buluug ah oo waaweyn.

Khamaarka lacagta

Khamaarka lacagta waa waxyaabo laga bilaabo warqadaha bakhtiyo nasiibka ilaa in lagu khamaaro dhanka intarnatka. Gudaha Iswiidhan waa in sida sharcigu dhigayo uu qofku yahay 18 jir si loogu khamaaro lacag. In la yeesho balwad khamaar waxay la sifooyin tahay balwadda khamriga ama daroogoyinka kale maadaama nidaamka abaalmarinta maskaxda ay raad ugu yeelato qaab la mid ah. Dhibaataada khamaarka waa in qof ay cawaaqib xun ka soo gaaraan khamaarkiisa, tusaale ahaan dhibaato dhinaca lacagta ah, xiriiryada iyo caafimaadka.

Ma rabtaa inaad wax dheeraad ah ka ogaato khamriga, daroogoyinka kale iyo khamaarka



www.drugsmart.se



Wax fiican in la ogaado!

Waa wax khayaali ah in waalidku ay khamriga ka dhigi karaan wax aan sidaas u weynayn haddii ay ku casuumaan khamri. Taas ka soo horjeedkeeda waxaa baaritaano muujiyeen in dhalinyarada ay waalidkood ku casuumeen khamri ay cabaan khamri ka badan kuwa aan khamri ka helin waalidkooda. Sida ku cad baaritaano waxay dhalinyarada badankoodu u arkaan in ay qalad tahay in waalidku ay khamri u iibiyaan carruurtooda.



Waalid ahaan waxaa adkaan karta in la ogaado haddii dhowr iyo toban jirkaagu isticmaalo xashiishadda. Daal, qof aan waxba dan ka galey, indho guduudan, rabitaan wax macaan iyo dabecadda oo kolba isbaddalaysa waxay ahaan karaan calaamadaha ah in ilmahaagu isticmaalo daroogo - laakiin waxay xitaa ahaan kartaa keliyaato in ilmahaagu uu yahay dhowr iyo toban jir!



Siyaabaha loo arko khataraha daroogooyinka kala duwan waxay isu badashay jiho aan fiicnayn. Iyadoo aan loo eegayn haddii ay khuseyso khamri, tubaako ama maandooriye waxaa maanta jira dhalinyaro badan oo aan aaminsanayn inay wax khataro ah leedahay isticmaalka daroogada. Sidaas darteed ayaan u baahanahay inaan kordhino ogaanshaha ku saabsan khataraha iyo waxyeelooyinka dhaawaca leh ee khamriga, maandooriyayaasha, daroogooyin ciyaartoy isticmaalaan, tubaakada iyo waxyaabaha nikotiinta iyo khamaarka lacagta.



Jiho welwel leh waa in iibka iyo ganacsiga sharci daradda ah ee daroogooyinka kala duwan uu ka dhaco intarnatka iyo baraha bulshada. Danee oo fahan sida baraha bulshada ee kala duwan u shaqeeyaan loona isticmaalo.





Booliiska ayaad warbixin siin kartaa adigoo gebi ahaanba aan sheegin qofka aad tahay!

Miyaad ka warhaysaa in ilmahaagu helo fariimo ku saabsan daroogo la iibinayo, iyo halka lacagtiisa/lacagteedu martay?

Yaraynta helitaanka khamri iyo maandooriye

Dad badan ayaa u baahan inay ogaadaan inay war bixin karaan iyagoo la aqoonsan karin qofkaas – gal dhinaca polisen.se halkaas oo aad ku arkaysa xiriirka bogga intarnatka halka ugu sareysa ee bogga bilowga. Fadlan u sheeg dadka kale, carruurta, waalidka iyo dadka kale ee waaweyn – sida shaqaalaha jooga iskolada ama goobaha wakhti firaqaha - sida ay tani u sahlantahay. Markaas ayaa dad badan kaalmo ka gaysan karaan in booliiska laga caawiyo in maandooriyayaasha laga saaro iskolada iyo goobaha kale ee dhalinyaradu joogaan.

The screenshot shows the top navigation bar of the Swedish Police website. It includes the logo for 'Polisen', a search bar, and links for 'Sök', 'Arkiv', 'Lästlist', and 'Other languages'. Below this is a menu with 'Aktuellt', 'Tjänster och tillstånd', 'Utsatt för brott', 'Lägg och redigera', 'Om polisen', and 'Kontakt'. A red arrow points to the 'Lägg och redigera' button. Below the menu are two call-to-action buttons: 'Jag har råkat ut för något' (Gör en polisanmälan) and 'Jag har sett eller hört något' (Tipsa polisen).

Hadduu jiro welwel ama ogaanshaha wax markaas waxaad warbixin siin kartaa booliiska, iyadoo aan la aqoonsan qofka aad tahay haddii aad rabto, waxaa loo marayaa dhinaca adeegooda war dhiibidda ee ku yaal polisen.se

Alaab dheeraad ah – sidan ayaa loo isticmaalaa

Baakad sigaar waa meel caadi u ah in gudaheeda lagu qariyo xashiishad iyo walxo kale. Xaashida xanjada waa meel kale oo wax lagu qariyo - qaar badan ayaa calaashada xanjo ama isticmaala baarafuun si loo qariyo qiiqa waxa ay cabeen. Waxaa jira xiriir xoogan oo ka dhaxeeya isticmaalka



xashiishadda iyo cabista sigaarka - in dhalinyaradu laga ilaaliyo in aanay bilaabin cabista sigaarka waxay kordhisaa fursadaha ah in aanay iyanna bilaabin xashiishadda.

Waraaqo duuduuban waa alaabta ugu badan dhanka dhalinyarada cabta xashiishadda. Waraaqo duuduuban oo ku jirta jeebadaha micnaheedu ku dhowaad marwalba waa in ay isticmaalaan.



Tramadol in Booliisku helo way sii badanaysaa. Baakado maran ayaa aad loo helaa oo waxay calaamad u tahay in dhalinyaradu ay isticmaalaan tramadol.



Waxa lagu magacaabo raqdaha waxaa loo isticmaalaa in lagu yar-yareeyo khashiishadda ka hor intaan la duuban xashiishad. Haddii aad taas furto waxaa badanaaba

ku jira raadadka maariwaana, nooca cagaaran ee xashiishadda.



Miisaan dhijitaal ahna wuxuu yahay in lagu miisaamo maandooriyayaasha waxay badanaa caddaynaysaa in qofkaas iibiyo daroogada. Badanaaba raadka

maandooriyayaal ayaa laga helaa miisaankaas. Dadkaas waxay xitaa badanaa haayaan lacago naqdi ah. Inkastoo qaybo badan oo iibka ah ka dhacdo dhinaca Swish, haddana kuwa iibiyaa waxay jecelyihiin inay haayaan lacago naqdi ah.



Telafoonno fudud ayay isticmaalaan kuwa si sharci daro u iibiya oo waxay ka turjumaysaa in qofkaas bilaabay iibinta.



Baco yar oo eh liid guduudan waxaa badanaaba ku jira haraaga maandooriye.

Duub xashiishad ah oo nus ahaan la cabay – waxaa badanaaba lagu qariyaa baakad sigaar.



Marnaba MAAHA habsan

in la raadsado caawimaad

Haddii aad ka shakido in ilmahaagu bilaabay tubaako, khamri iyo daroogooyin kale ama leeyahay dhibaato dhinaca khamaarka lacagta ah – **ku dhiiro inaad weydiiso oo raadsato caawimaad.** Waxa sababta u ah welwelkaaga ma la ha wax micno leh, waxa ugu muhiimsan waa inaad wax qabad ku dhaqaaqdo. Muuji inaad dan ka leedahay, adkaysi lahow oo ha is dhiibin. Way sahlantahay in qof laga joojiyo isticmaalka daroogo wakhtiga hore ee balwadda. La hadal iskoolka iyo meelaha kale ee dhowr iyo toban jirkaagu joogo. Marnaba maaha habsan in la gudoomo caawimaad.

Adigu ma tihi keligaa!

Halkan ayaad ka heli kartaa warbixin dheeraad ah

Xarunta talo-bixinta

Xafiiska adeegga arrimaha bulshada

Macallimiin ama guddida

caafimaadka ardayda

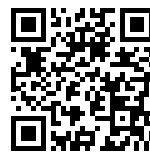
Xoghaynta arrimaha bulshada ee

wareega

Xarunta – Taageerada waalidka

Rugta qaabilaadda dhalinyarada

Isgaan karee calaamadda QR si aad ugu gudubto www.lidkoping.se/nejtilldroger



Ama wac Xarunta xiriirka 0510-77 00 00

SÄG NEJ TILL DROGER

Buugan yar waa natiijada iskaashi u dhaxeeya degmada Lidköping
iyo Booliiska gobolka Västra Skaraborg.



Miyaad wax ogtahay? Caawi naftaada iyo saaxiibkaa!

Waxa aad ogtahay ku sheeg warsasho aan lagu aqoonsan karin qofka aad tahay kuna jirta bogga intamatka.
Macluumaadkaas wuxuu booliiska ka caawinayaa in laga hortago oo lala dagaalamo dembiyada.

Iskaashi u dhaxeeya:

