



Washington Breathes waa isbahaysi gobolka oo dhan ka jira wuxuuna ka kooban yahay ururo iyo shakhsiyaad ka shaqeenaya sidii loo tirtiri lahaa isticmaalka waxyeelada leh ee [tubaakada ganacsiga](#) iyo bedeecooyinka kale ee nikotiinka.

**Sigaar-cabidu wali waa sababta ugu badan ee dhimashada laga hortagi karo ee ka dhex dhaca gudaha Gobolka Washington. 8,300 dhimasho sanadkiiba.**

### ARAGTIDEENA

Washington oo ka sii caafimaad wanaagsan sidey hada tahay, halkaas oo sinnaan la'aanta la xiriirta tubaakada ganacsiga aysan ka jirin iyo halka dhammaan dadka ku dhex nool gudaha bulshooyinkeena, marka loo eego qarniyaasha oo dhan, ay xor ka yihiin qabatinka nikotiinka, cudur iyo dhimashada dhicinka ah oo ay sababto tubaakada ganacsiga.

### HADAFKEENA

In la isu keeno shuraako kala duwan oo ka kala socda qaybo kala duwan si loo dhiso awoodda, wada-shaqeynta, kordhinta fahamka, joojinta taageerada, iyo curinta siyaasad, nidaamyada, iyo isbeddelo deegaaneed loogu talagalay in lagu tirtiro sinnaan la'aanta iyo saameynta xun ee ka dhalata isticmaalka, iibinta iyo suuq-geynta tubaakada ganacsiga.

### SABABTA AAN U DHAHEYNO "TABAKADA GANACSIGA"

Waxaan u isticmaalnaa ereyga tubaakada ganacsiga si aan si cad uga soocno isticmaalka tubaakada dhaqameed ee ay u adeegsadaan qaar ka mid ah dadka Hindida Ameerikaanka ah si daawo muqadas ah iyo gudaha xaflada.

Tubaakada ganacsigu waa tubaakada ay soo saarto oo ayna iibiso warshadaha tubaakada ganacsiga, waxayna la xiriirtaa qabatin, cudur, iyo dhimasho. Tubaakada ganacsigu waxaa kujira tubaako iyo/ama nikotiinka, sida sigaarka, qoriga tubaakada laga cabo, sigaarka elektarooniga ah, hookaha, tuubooyinka, tubaakada la kulayliyay, tubaakada aan qiiqa lahayn, iyo badeecooyinka kale ee nikotiinta ah ee afka laga qaato.

Tubaakada dhaqameedka ah, taas oo laga yaabo inay tahay tubaako iyo/ama dhir kale oo isku dhafan, way ka duwan tahay tubaakada ganacsiga waxaana loogu isticmaalaa si ka duwan dhaqamada muqadaska/xurmada ah. Marka si habboon loo isticmaalo, tubaakada dhaqameedku lama xiriirto qabatinka iyo saamaynta caafimaadka ee xun.

**Wax badan ka baro [Shabakada Dhaladka Qaranka \(National Native Network\)](#).**



### KU BIIR KOOXDA SHAQADA

Kooxeheena wada shaqaynta leh waxay diiradda saaraan caqabadaha muhiimka ah ee ku aadan dhimista isticmaalka tubaakada ganacsiga iyo ku-tiirsanaanta nikotiinka, iyadoo xoogga la saarayo taageeridda siyaasadaha iyo barnaamijyada loo siman yahay.

[washingtonbreathes.org](http://washingtonbreathes.org)



### XALALKA SIYAASADDA

Xubnaheena iyo shuraakadeena waxay curiyaan/diyaariyaan bayaanno iyo waraaqo xaqiiqo-sido oo ku taliya xalal siyaasadeed wax ku ool ah si loo wanaajiyo sinnaanta caafimaadka iyo caafimaadka bulshada.