

Waxa ay tahay inaad ka ogaato baaritaanka kansarka sanbabada.

Waa maxay kansarka sanbabada?

Kansarka sambabada waa kansar kaas oo laga helo sambabada. Waxay bilaabataa marka unugyo aan caadi ahayn ay u koraan si aan la xakameynin sambabada. Kansarka sanbabada waa mid ka mid ah kansarada ugu caansan waana sababta ugu badan ee dhimashada kansarka ee Ontario. Waagii hore, dadka intooda badan ee qaba kansarka sanbabada waxay u dhintaan sababtoo ah kansarkooda ayaa la helay goor dambe, marka daawaynta aysan sidoo kale shaqeynin. Hadda waxaa jirta hab wax ku ool ah oo dadka looga baaro kansarka sanbabada si loo helo goor hore, marka daawaynta ay leedahay fursad fiican oo ay ku shaqeyso.

Waa maxay baaritaanka kansarka?

Baaritaanka kansarku waa baaris lagu sameeyo dadka fursadda u leh inay kansar qaadaan, laakiin aan lahayn astaamo guud ahaanna ay caafimaad qabaan.

Barnaamijka Baarista Sambabada Ontaariyo (OLSP) waa barnaamijka baarista kansarka sanbabada Ontario. OLSP waxay ku dhiirigelisaa dadka khatarta sare ugu jira inay qaadaan kansarka sanbabada inay si joogto ah uga baaraan cudurka.



Yaa laga baarayaa kansarka sanbabada?

Baaritaanka kansarka sanbabada ayaa lagula talinayaa dadka khatarta sare ugu jira kansarka sanbabada. Waxaa laga yaabaa inaad u qalanto baaritaanka kansarka sanbabada haddii aad:

- Da'doodu waa 55 ilaa 80
- Sigaarka cab maalin kasta ugu yaraan 20 sano - ma aha inay ahaato 20 sano oo isku xigta,

taas oo macnaheedu yahay inay jiri karaan waqtiyo aadan sigaar cabbin, iyo

- Hayso caymiska OHIP

Haddii aad buuxiso shuruudahan waa inaad kala hadashaa dhakhtarkaaga ama kalkaalisada dhakhtarkaaga wixii ku saabsan in lagu guddiyo goobta OLSP, ama waxaad si toos ah ula xiriiri kartaa goobta OLSP.

Booqo ontariohealth.ca/lungscreeninglocations ama wac **1.866.662.9233** si aad u hesho magacyada goobaha OLSP ee aad la xidhiidhi karto.

Sideen ku ogaan karaa inaan u qalmo baaritaanka kansarka sanbabada?

Ma aha qof kasta oo loo guddiyo OLSP u qalmo in la baaro.

Goobta OLSP ayaa ku soo wici doonta si aad wax badan uga ogaato halista aad ugu jirto qaadista kansarka sanbabada oo ay ku waydiiso su'aalo ku saabsan caafimaadkaaga iyo taariikhda sigaarabka. Iyada oo ku saleysan jawaabahaaga su'aalahan, goobta OLSP ayaa kuu sheegi doonta



haddii aad u qalanto baaritaanka kansarka sanbabada.

Maxaa dhacaya inta lagu jiro baaritaanka kansarka sanbabada?

Haddii aad u qalanto in lagugu baaro waxa lagu siin doonaa nooc ka mid ah sawir-qaadista (CT) oo isticmaalaya shucaac yar. Tijaabadaan waxaa loo yaqaanaa iskaanka CT-ga ee qiyaas yar. Inta lagu jiro skaanka, waxaad ku jiiifsanaysaa miis furan oo dhex mara mishiinka weyn ee qaabka donut-ka oo kale ee loo yaqaan Iskaanka. Sawir-qaaduhu wuxuu isticmaalaa qaddar yar oo shucaac ah si uu sawirro faahfaahsan uga qaado sambabadaada. Baaritaanku **wuxuu qaataa dhowr daqiiqo oo kaliya mana aha xanuun**. Ma jiraan daawooyin ama irbado lagu siinayo inta lagu jiro baaritaanka.

Shaqaalaha isbitaalku waxay u joogi doonaan inay ku taageeraan marka lagugu baaro. Waxa kale oo aad soo kaxaysan kartaa saaxiib ama xubin goyskaaga ah.



Immisa jeer ayaan is baadhi karaa?

OLSP waxay ku talinaysaa in lagu baaro sanad walba haddii aad u qalanto barnaamijka.

Maxaa dhacaya haddii aanan u qalmin baaritaanka kansarka sanbabada?

Halistaada inuu kugu dhaco kansarka sanbabada ayaa isbedeli karta waqti ka dib. Haddii goobta OLSP ay kuu sheegto inaad u qalmin baaritaanka, waa inaad mar kale hubisaa 3 sano gudahood si aad u aragto inaad u qalanto.

Waa inaad mar kale hubisaa sida ugu dhaqsaha badan haddii aad leedahay:

- Sigaar cabista mar kale bilaabay (haddii aad joojisay)

- Waxaa lagu sheegay inaad qabtid cudurka sambabada ee joogtada ah (COPD)
- Taariikhda goyska cusub ee kansarka sanbabada



Halkeen ka heli karaa caawimo si aan u joojiyo sigaarka?

Joojinta sigaarka waa mid ka mid ah waxyaabaha ugu wanaagsan ee aad samayn karto si aad u wanaajiso caafimaadkaaga guud, oo ay ku jirto yaraynta fursadahaaga inaad kansar ku qaaddo.

Joojinta waxay noqon kartaa mid adag, laakiin waa suurto gal, qofna waxay u badan tahay inuu joojiyo haddii ay helaan caawimo. Haddii aad hadda sigaar cabto oo aad timaado mid ka mid ah goobaha OLSP waxaa lagu siin doonaa adeegyo bilaash ah si ay kaaga caawiyaan joojinta sigaarka.

Waxa kale oo aad si toos ah ula xidhiidhi kartaa adeegyada soo socda si aad uga caawiso joojinta sigaarka:

- Health811: adoo wacaya 811
- Khadka Caawinta Sigaarka: laga helo SmokersHelpline.ca



**Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan
baaritaanka kansarka sanbabada, fadlan
booqo:**

[ontariohealth.ca /lung](https://ontariohealth.ca/lung)

