

التدخين السلبي ... كيف تحمي أبناءك

ما هو التدخين السلبي؟

- هو تعرض غير المدخن لدخان التبغ المحترق في بيئات مغلقة، ويأتي من مصدرين هما:
- ١- الدخان المباشر المنبعث من السجائر ويشكل ٨٥% من الدخان الذي يلوث المكان المغلق.
 - ٢- الدخان غير المباشر الذي يتطاير بعد استنشاقه من قبل المدخن ويخرج مع الزفير، ويشكل ١٥% من الدخان الملوث للمكان المغلق.

ما هي أخطار التدخين السلبي؟

- الدخان الجانبي المنبعث من السجاجة يحتوي مواد مسرطنة وأكثر ضرراً من الدخان الأساسي الذي يستنشقه المدخن، لأن عملية الاحتراق غير مكتملة.
- بينت الدراسات أن الشخص الذي يستنشق الدخان من المدخن يتعرض للمخاطر نفسها التي يتعرض لها المدخن (القطران، والنيكوتين، والسيانيد والارسينيك، والميثان، وأول أكسيد الكربون ومواد كيميائية مسببة لمرض السرطان).

ما هو تأثير التدخين السلبي على الأطفال؟

- يتعرض الأطفال حديثي الولادة من أبوين مدخنين لمخاطر الوفاة أكثر بسبع مرات من أطفال الوالدين غير المدخنين.
- يتعرض أطفال الوالدين المدخنين لإحتمالية إصابتهم بسرطان الرئة عند كبرهم، ضعفي أطفال الوالدين غير المدخنين.
- يتعرض الأطفال إلى زيادة الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي وخاصة القصبات الهوائية، ونوبات الربو والتهاب الأذنين وأمراض الحساسية.

ماذا يمكنكم عمله لحماية أطفالكم من التدخين السلبي؟

- ١- حاولوا عدم التدخين بوجود أطفالكم.
- ٢- لا تدخنوا في السيارة مطلقاً.
- ٣- دخنوا خارج المنزل بعيداً عن أطفالكم.
- ٤- حاولوا الإقلاع عن التدخين، فذلك مفيد لصحتكم وصحة أطفالكم.
- ٥- إذا لم تستطعوا الإقلاع عن التدخين، وضخوا لأبنائكم عزمكم على ترك التدخين، وأنكم ستدخنون بعيداً عنهم، لحمايتهم من مزار الدخان المتصاعد من السجاجة أو الأرجيلة.
- ٦- لا تطبلوا من اطفالكم شراء أو إحضار السجائر لكم، لأنكم تشجعونهم بذلك على التدخين.

*** اطلبوا من الأصدقاء والأقارب والضيوف عدم التدخين بوجود الأطفال لحمايتهم من مخاطر دخان السجائر والأرجيلة.

ما الذي يمكنكم عمله للإقلال من التدخين داخل المنزل؟؟؟

- ١- إشتراكوا مع أبنائكم في إنجاز دروسهم اليومي.
- ٢- شاركوهم هواياتهم كالرياضة أو الرسم أو المطالعة وغيرها، أو بعض ألعابهم المناسبة لكم.
- ٣- ضعوا السجائر في مكان بعيد عن متناول أيديهم.
- ٤- إحرصوا على عدم التدخين داخل المنزل خاصة في غرف الجلوس والمطابخ، حيث تترسب سموم السجائر على الأطعمة التي سيتناولها أطفالكم.
- ٥- إدعوا الأقارب والأصدقاء غير المدخنين وهذا يساعدكم على عدم التدخين ما أمكن.

كيف تحموا أطفالكم خارج المنزل؟

- تجنبوا الأماكن العامة التي يكثر التدخين فيها.
- إختاروا الأماكن التي لا يمكنكم التدخين فيها لتقضوا أوقات فراغكم أو عطلة نهاية الأسبوع، وزوروا الأقارب والأصدقاء غير المدخنين.

ساعدوا أطفالكم لاستنشاق هواءً نقيًا:-

- قبل أن تشعلوا السجاجة تذكروا :-

- إنها ستؤذي صحة أحب الناس إليكم وتعرضهم لأخطر الأمراض.
- من الممكن أن يصبح أطفالكم مدخنين، وهذا ما لا يحبه الأهل لأطفالكم.

*****وتذكروا نداء أطفالكم ورجائهم*****