

● الخساق والصفير عند التنفس.

● ازدياد عدد وشدة نوبات الربو القصبي.

● زيادة احتمالية التعرض للموت المفاجئ للأطفال الرضع.

بالإضافة إلى ذلك تزداد احتمالية إصابة الأطفال بنفس

الأمراض التي يعاني منها المدخنون الكبار كسرطان الرئة

وأمراض القلب والشرايين.

إذا كنت مدخناً... حافظ على صحة أطفالك بإتباع التالي:



● كن قدوة صالحة لهم ولا تدخن أمامهم

حتى لا يقوموا بتقليدك.



● إذا أصرت على التدخين... قم بذلك

خارج المنزل.



● حافظ على سيارتك خالية من الدخان

وأطلب من الآخرين عدم التدخين

وتذكر أن فتح النوافذ لا يكفي لتنقية

الهواء فيها.

● احرص على إرتياد المطاعم والأماكن العامة التي لا يسمح

التدخين فيها.



● أطلب من ضيوفك عدم التدخين في

منزلك وشجع على ذلك بعدم وضع

منافض السجائر والولاعات.



● طالب بمنع التدخين نهائياً في الحضنة

و/أو المدرسة التي يرتادها أطفالك.

التدخين السلبي هو تنفس الدخان المنبعث من احتراق

التبغ بالسيجارة أو الأرجيلة وكذلك المنبعث من أنف وحم

الشخص المدخن. وقد برهنت الأدلة العلمية بما لا يدع مجالاً

لشك على الضرر البالغ للتدخين السلبي على الصحة.

تحتوي مكونات السيجارة على أكثر من **4000** مادة

كيميائية سامة منها أكثر من **400** مادة تسبب السرطان

وأضراراً بالغة بصحة الأفراد خاصة الرضع والأطفال

والنساء الحوامل.

يبقى الدخان المنبعث من احتراق التبغ عالماً في الهواء

بالرغم من عدم رؤيتك له بالعين المجردة كما أنه ينتقل

إلى جميع أنحاء المنزل بما فيها الأماكن التي لا يتم

التدخين فيها.



عندما تقوم بالتدخين

في الأماكن التي يتواجد

فيها الأطفال فإنك بذلك

تجبرهم على التدخين معك دون أن تدري.

لمواد الكيميائية الضارة التي تنبعث من تدخينك تصل إلى

أطفالك الموجودين في غرف المنزل الأخرى حتى وإن كانت

أبوابها مغلقة.

إن رئتي الطفل وجسمه في حالة نمو، لذا يكون أثر التدخين

لسلبي عليه أكثر من الآخرين وتشمل هذه الأضرار الصحية:

● تجمع السوائل داخل الأذن

الوسطى مما قد يؤدي إلى

حدوث الالتهابات بها.

● التهابات متكررة في

الأنف / الحنجرة / الصدر.



# التدخين السلبي والأطفال

من الممكن أن يتسبب الأطفال في إشعال الحرائق والتعرض للإصابة بالحروق إذا ما كانت السجائر المشتعلة أو الكبريت أو الولاعات في متناول أيديهم. وتحدث معظم هذه الحرائق لدى الأطفال الذين لم يتموا الخامسة من عمرهم بعد. لذا:

- لا تحمل طفلك وأنت تدخن ولا تسمح لأحد يدخن بحمله.
- لا تترك سيجارة أو أرجيلة مشتعلة داخل المنزل وفي متناول أطفالك.
- احفظ الكبريت والولاعات ومنافض السجائر بعيدة عن متناول أطفالك.



يمكنك التحدث مع طبيبك لمساعدتك وإرشادك إلى كيفية الإقلاع عن التدخين.

## هل تعلم:

- التدخين يقتل أكثر من ٤ ملايين إنسان سنوياً في العالم. فضحايا التدخين يفوقون ضحايا كل من الإيدز والسل، وحوادث السير والإنتحار وجرائم القتل مجتمعة.

اجعل بيتك نظيفاً وسيارتك خالية من الدخان

زوروا

[www.sehetna.com](http://www.sehetna.com)

للإطلاع على أحدث المعلومات الصحية

مع هيئات وزارة الصحة وبمعم فني من برنامج "شركاء الإعلام لصحة الأسرة" جامعة جونز هوبكنز/ مركز برامج الإتصال وتمويل من USAID

تدخينك  
أم حياتهم؟