

آنچه باید در مورد پیشگیری از مواجهه نوزادان و کودکان و نوجوانان

با دود دست دوم سیگار و قلیان

رعایت کنیم!!!

"دود دست دوم فرزندانمان را تهدید می کند."

ویژه مادران شیرده و مادران دارای فرزند زیر ۸سال

هشدار:

وقتی کودکان دود دست دوم سیگار و قلیان را تنفس می کنند مانند آن است که آنها نیز سیگار و قلیان می کشند. دود دست دوم شامل هزاران مواد شیمیایی است که اکثر آنها سمی هستند و وارد بدن کودک در معرض دود سیگار و قلیان شده و در بدن او باقی می ماند. و این در حالی است کودکان دو برابر بزرگسالان در معرض دود سیگار و قلیان قرار دارند و

این مواد سمی باقی مانده در بدن کودکان چه می کنند؟ چگونه دود دست دوم سیگار و قلیان به کودکانمان آسیب می زند؟

آسیب دود سیگار و قلیان در کودکان به این دلیل که آنها در سنین رشد قرار دارند و ریه و بدن در حال تکامل است خیلی بیشتر و عمیق تر از بزرگسالان است.

سالانه ۶۰۰۰۰۰ نفر غیر سیگاری به دلیل مواجهه با دود دست دوم دخانیات جان خود را از دست می دهند که ۱/۴ آنها کودک هستند.

آسیب های دود دست دوم بر جنین:

تنفس دود دست دوم سیگار و قلیان توسط مادر باردار باعث می شود جنین او دچار آسیب های زیر شود:

۱- کاهش وزن، طول قد، دور سر(سایز سر) نوزاد موقع تولد

۲- افزایش ریسک شکاف کام نوزاد

۳- افزایش سندرم مرگ ناگهانی نوزاد

۴- کاهش عملکرد ریه (نارسایی ریه)

۵- اختلالات عصبی - رفتاری

۶- کاهش بهره ی هوشی

۷- افزایش ریسک توده های های خوش خیم ، سرطان مغز و لنفوم

آسیب های دود دست دوم بر نوزادان و کودکان :

نوزادان و کودکانی که در معرض دود دست دوم سیگار و قلیان قرار می گیرند در اثر تنفس دود سیگار دچار بیماریهای زیر خواهند شد :

۱- سندرم مرگ ناگهانی نوزاد(SIDS)

۲- بیماری تنفسی حاد و مزمن مانند برونشیت و پنومونی

۳- آسم، کاهش عملکرد ریه

۴- التهاب و عفونت مزمن و عود کننده گوش

۵- شکاف کام

۶- اختلالات تکاملی: اختلال در یادگیری ریاضیات- خواندن ، اختلال درک مفاهیم

۷- تومورهای مغزی، لنفوم،سرطان خون

حتی تنفس مقدار کمی از دود دست دوم در کودکان می تواند باعث حمله تنگی نفس در آنها شود به گفته محققین ، سالیانه ۲۸۰۰۰ کودکی که در خانه در معرض دود دست دوم قرار دارند به دلیل تنگی نفس بستری می شوند که برخی نیز جان خود را از دست می دهند .

کودکان نمی توانند از دود دست دوم در امان باشند چرا که

سیگار کشیدن در هر مکانی از خانه مانند حمام ، دستشویی و..... همه هوای خانه را آلوده می کند .

و حتی سیگار کشیدن در بیرون سالن پذیرایی یا فضای عمومی پله ها بچه ها را از دود سیگار در داخل اتاق شان حفظ نمی کند و دود سیگار یا قلیان از زیر در ها ، پنجره ها و هر شکافی وارد اتاق آنها خواهد شد .

برای محافظت از بچه ها در برابر دود سیگار و قلیان باید خانه ای عاری از دخانیات داشت .



Allowing people to smoke in only one room does not protect children. Smoke from halls and stairs gets inside, too.

دود دست دوم سیگار و قلیان به هر مقدار که باشد برای کودکان امن نیست حتی وقتی شما بوی آن را نمی‌فهمید، باز هم سیگار و قلیان می‌تواند به کودکان شما آسیب برساند. باز کردن یک پنجره یا استفاده از یک فن بچه‌ها را محافظت نمی‌کند تصفیه‌کننده هوا و خوشبوکننده هوا سموم دود سیگار و قلیان را حذف نمی‌کنند.

دود دست دوم می‌تواند ساعت‌ها در یک اتاق بماند بنابراین حتی وقتی که بچه‌ها در خانه نیستند کسی نباید در آنجا سیگار و قلیان بکشد.

چگونه کودکانمان را از دود سیگار و قلیان در هر جایی محفوظ نگه داریم؟

در منزل: هیچ‌گاه اجازه ندهید هیچ‌کسی از نزدیکان و یا دوستانتان در منزل یا فضای عمومی پله‌ها سیگار بکشد.

هیچ‌کس اجازه ندارد در فاصله کمتر از ۳ متر از منزل سیگار بکشد و یا قلیان استفاده کند.

Smoking Distance Quiz!

How far away from a public door or window does someone need to be if they are smoking?

- a 1 metre b 2 metres c 3 metres



در مراقبت روزانه : در مراقبت های روزانه هوشیار باشید کودکان در معرض دود سیگار و قلیان قرار نگیرد.
در مدرسه : مطمئن شوید درون و بیرون مدرسه کودکان عاری از دخانیات است . همه رویدادها در مدرسه باید دخانیات ممنوع باشد .

هیچ کس اجازه ندارد در فاصله کمتر از ۱۵ متر از مدرسه سیگار بکشد و یا قلیان استفاده کند .

Designated Smoking Zone Quiz!

How far away from schools and playgrounds does someone need to be if they are smoking?

- a 5 metres b 10 metres c 15 metres



در اماکن عمومی : هنگام انتخاب رستوران و اماکن عمومی و تفریحی مطمئن شوید آنجا ها عاری از دخانیات (سیگار و قلیان) باشند تنها نماد سیگار ممنوع نمی تواند کودکان را از دود دست دوم سیگار و قلیان حفظ کند

دروسایل نقلیه عمومی و شخصی : به هیچ کس اجازه ندهید دروسایل نقلیه عمومی و شخصی که کودک شما قرار دارد سیگار بکشد حتی پایین بودن شیشه های وسیله نقلیه نمی تواند کودک شما را از دود سیگار حفظ کند تنها چسباندن علامت سیگار ممنوع کافی نیست.



Show that you care. Don't allow anyone to smoke around children.

راه کار های ساده برای محافظت از فرزندان از دود دست دوم سیگار و قلیان

کودکان از شما الگو می گیرند و شیوه زندگی را می آموزند شما می توانید به عنوان الگو با رفتار خود شیوه محافظت از دود دست دوم سیگار و قلیان را به آنها بیاموزید.

پس :

- ▶ از مردم بخواهید اطراف کودک شما سیگار یا قلیان نکشند .
- ▶ از دوستان و آشنایان خود که سیگار یا قلیان می کشند بخواهید آن را ترک کنند .
- ▶ تصمیم بگیرید یک محیط عاری از دود سیگار برای کودک خود در منزل ، در مراقبت روزانه ، در وسیله نقلیه شخصی خود بسازید و از همه دوستان و آشنایان بخواهید به تصمیم شما احترام بگذارند.
- ▶ همه موقعیت هایی که امکان دارد کودک شما در منزل در معرض دود سیگار و قلیان قرار گیرد حذف کنید .
- ▶ به کودک خود بیاموزید جایی که افراد در حال کشیدن سیگار یا قلیان هستند از آنها فاصله بگیرند تا دود سیگار و قلیان از راه تنفس وارد بدن آنها نشود.
- ▶ اگر خودتان سیگار یا قلیان می کشید سعی کنید برای ترک آن اقدام نمایید برای اینکار به پزشک مراجعه نمایید و از آشنایان و دوستان خود کمک بگیرید .

سوالات زیر را مطالعه کنید و پاسخ دهید پاسخ های شما مشخص می کند آیا کودک شما در معرض خطر دود دست دوم سیگار یا قلیان قرار دارد یا نه ؟

آیا کسی در نزدیکی کودک شما سیگار یا قلیان می کشد ؟ بلی خیر

آیا شما اجازه می دهید افراد در هر مکانی از منزلتان سیگار یا قلیان بکشند ؟ بلی خیر

آیا در مجمعی که شما زندگی می کنید هیچ یک از همسایگان سیگار یا قلیان مصرف می کند ؟ بلی خیر

آیا شما اجازه می دهید کسی در اتومبیل تان سیگار بکشد ؟ بلی خیر

آیا کودک شما با افرادی که سیگار و قلیان می کشند معاشرت می کند ؟ بلی خیر

آیا در مدرسه یا اماکن دیگر که روزانه کودک شما برای آموزش و تفریح به آنجا می رود کسی یا کسانی در آن مکان ها سیگار یا قلیان می کشند ؟ بلی خیر

چنانچه حتی یک مورد از چک لیست بالا قسمت بلی تیک بخورد به این معناست که کودک شما در معرض خطر دود دست دوم سیگار یا قلیان قرار دارد .