



حملة "السيارة والمنزل: مكانان يمنع فيهما التدخين"
Car and Home: Smoke Free Zone Campaign
www.smokefreezone.org

ما هو التدخين السلبي؟

التدخين السلبي هو تنفس الدخان من سيجارة أو سيجار أو غليون أشخاص آخرين. يأتي هذا الدخان مباشرة من طرف السيجارة المشتعل وكذلك من الدخان الذي ينفثه الشخص الذي يدخنها.

يحتوي دخان الأشخاص الآخرين على حوالي أربعة آلاف مادة كيميائية مختلفة معروفة بأنها تسبب السرطان وتؤدي الرضع والأطفال من مختلف مراحل السن بالإضافة إلى البالغين.

ويمكن أن يظل دخان السجائر عالقا في الهواء حتى بعد أن يصبح من المتعذر علينا رؤية الدخان بالعين المجردة. ويصل دخان السجائر إلى كل نواحي المنزل، بما فيها الغرف التي لا يحصل التدخين فيها.

كما يصل دخان السجائر إلى كل أجزاء السيارة. ولا يكفي مجرد فتح نافذة السيارة.

عندما تقوم أنت أو شريكك أو شريكك أو أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء بالتدخين في الأماكن التي يعيش فيها الأطفال أو يتنفسون فمعنى ذلك أن الأطفال يدخنون أيضا.

لماذا يسبب التدخين السلبي الضرر للأطفال؟

يصاب الأطفال الرضع والأطفال في مختلف مراحل العمر بمشاكل صحية مختلفة نتيجة دخان سجائر المدخنين، والأسباب هي التالية:

- 0 صغر حجم رئتي الطفل وجسمه، وهذا معناه اشتداد أذى المواد السامة الضارة الموجودة في الدخان.
- 0 قضاء الأطفال أوقاتا طويلة مع والديهم والأشخاص الآخرين الذين يعتنون بهم، فإذا قام هؤلاء بالتدخين يتعرض الأطفال للنتائج المؤذية لفترات زمنية أطول.
- 0 عدم قدرة الأطفال على الابتعاد عن دخان السجائر وعدم إدراكهم لأخطار التدخين السلبي.

إن دخان السجائر يمكن أن يصل إلى الأطفال حتى وإن كانوا خلف أبواب مغلقة تماما عند النوم وأثناء اللعب.

كيف يؤدي التدخين السلبي للأطفال؟

إن الأطفال الرضع وفي مختلف مراحل العمر الذين يتنفسون دخان سجائر الآخرين يمكن أن:

- 0 يصابوا بتضخم الأذن أو التهاب الأذن الوسطى
- 0 يعانون من التهابات في الأنف أو الأذن أو الحنجرة أو الصدر وبالحنق والصفير عند التنفس.
- 0 يصابوا بالربو مع حدوث نوبات ربو مستمرة.
- 0 يصابوا بالتهاب الرئة والتهاب الشعب الهوائية.
- 0 يتعرضوا لخطر الإصابة بظاهرة موت الأطفال المفاجئ.
- 0 يتعرض الأطفال لمخاطر صحية عندما يتعرضون لدخان سجائر الأشخاص الآخرين.

ما الذي يمكنك عمله لحماية صحة الطفل؟

هناك طرق فعالة لحماية الأطفال من دخان سجائر الأشخاص الآخرين.

لضمان عدم الاتصال بين الأطفال ودخان السجائر تأكد من أن السيارة والمنزل مكانان يمنع فيهما التدخين.

فيما يلي بعض النصائح العملية للبدء في السيارة:

- 0 نفذ القاعدة التالية: يمنع جميع أفراد العائلة والأصدقاء من التدخين في سيارتك.

- 0 اتصل بمجلس السرطان في نيو ساوث ويلز للحصول على ملصقات، كي توضح تماما أن سيارتك مكان يمنع فيه التدخين.
 - 0 ضع ملصقات ممنوع التدخين على منفضة السجائر ولوحة أجهزة السيارة.
 - 0 نظف منفضة السجائر في السيارة وانزع ولاعة السجائر من السيارة.
- وتذكر أن فتح نوافذ السيارة لا يحمي أطفالك.

- فيما يلي بعض النصائح العملية للبدء في المنزل:
- 0 نفذ القاعدة التالية: يمنع جميع أفراد العائلة والأصدقاء من التدخين في منزلك.
 - 0 اتصل بمجلس السرطان في نيو ساوث ويلز للحصول على ملصقات وقطع المغناطيس، كي توضح تماما أن منزلك مكان يمنع فيه التدخين.
 - 0 ضع ملصقات أو قطع المغناطيس التي تقول ممنوع التدخين على براد المطبخ وفي أماكن بارزة أخرى في المنزل.
 - 0 لا تترك أية منفضة سجائر داخل منزلك.
 - 0 اطلب من الذين يريدون التدخين الخروج من المنزل، إذ لا يكفي مجرد فتح الأبواب والنوافذ.
 - 0 اختر مكانا للتدخين خارج المنزل وضع منافض تكون بعيدة عن متناول الأطفال الرضع والأطفال الصغار.
 - 0 إذا خرجت لمناسبات اجتماعية في المناطق العامة بالقرب من المدخنين اطلب منهم بأدب الابتعاد عن الأطفال أو ابتعد بالأطفال إلى مكان جديد يمنع فيه التدخين.

ساعد الأطفال على أن يكونوا بأفضل حالة صحية بإبقائهم بعيدين عن دخان السجائر.

إن كل خطوة تتخذها لوقف التدخين السليبي يحمي الطفل من سموم يمكن أن تؤذي.

السيارة والمنزل: مكانان يمنع فيهما التدخين

للمزيد من المعلومات

دائرة الصحة في ن س و NSW Health

1800 251 528

The Cancer Council NSW - Arabic

1300 301 625

مؤسسة الربو في ن س و Asthma NSW

1800 645 130

مؤسسة القلب الوطنية The National Heart Foundation

1300 362 787

مؤسسة ظاهرة موت الأطفال المفاجئ (SIDS) في ن س و SIDS NSW

1300 308 307

اتصل بخط الإقلاع عن التدخين على الرقم 131 848 أو تحدث إلى الطبيب أو الصيدلي إذا أردت أن تقلع عن التدخين.

تفضل بزيارة موقعنا على شبكة الإنترنت: www.smokefreezone.org.au