

svaki korak koji
preduzmete za
spriječavanje
pasivnog pušenja,
zastićuje vaše dijete
od štetnih otrova

Auto i kuća:
nepušačke zone

dalja
obavještenja

NSW Health
1800 251 528

The Cancer Council NSW
131 120

Asthma NSW
1800 645 130

The National Heart Foundation
1300 362 787

SIDS and Kids NSW
1300 308 307

Fairfield Multicultural Health Service
8717 4000
Bosanski Centar Liverpool
9821 1207

Ako bi željeli prestati pušiti,
pozovite **Quitline** na **131 848** ili
razgovarajte sa svojim ljekarom ili apotekarom

Posjetite naš veb sajt: www.smokefreezone.org.au

Bosnian – car and home smoke free zone

Bosnian
September 2002
[DOH-6110]

auto
i kuća:
nepušačke
zone

ŠTO JE TO PASIVNO PUŠENJE?

Pasivno pušenje je udisanje dima osoba koje puše cigarete, cigare ili lule. Taj dim dolazi direktno od gorućeg kraja cigarete ili od dima koji pušač izdiše.

Dim duhana sadrži oko četiri hiljade raznih hemijskih tvari za koje se pouzdano zna da prouzrokuju rak i koje su štetne za dojenčad i djecu svih uzrasta, kao i za odrasle.

Otrovi od dima cigareta se mogu zadržati u vazduhu čak i kad se dim više ne vidi.

Dim cigareta dopire u sve dijelove kuće, pa čak i u prostorije u kojima se ne puši.

Dim cigareta dopire u sve dijelove auta. Nije dovoljno samo otvoriti prozore u auta.

Kada vi, vaš partner, član porodice ili prijatelj pušite tamo gdje djeca žive i dišu, djeca isto puše.

ZAŠTO PASIVNO PUŠENJE ŠTETI DJECI?

Dojenčad i djeca svih uzrasta mogu razviti zdravstvene probleme zbog dima cigareta koji pušači izdišu zato što:

- su njihova pluća i tjelesna težina mali, pa su opasne tvari u dimu još štetnije,
- djeca provode mnogo vremena sa roditeljima/odgojiteljima pa, ako ovi puše, djeca su izložena štetnim uticajima u dužim vremenskim periodima,
- dojenčad i djeca su nesposobna da se sama sklonu od pušača.

Dim cigareta može doprijeti do djece čak i iza dobro zatvorenih vrata gdje ona spavaju ili se igraju.

KAKO PASIVNO PUŠENJE ŠTETI DJECI?

Dojenčad i djeca bilo kog uzrasta koja udišu dim cigareta mogu:

- razviti smetnje sluha sa izlivom sekreta i bolom u uha ili upalu srednjeg uha,
- dobijati češće upale ušiju, nosa, grla i grudnog koša, krup i asmatsko šištanje prilikom disanja,
- postati astmatičari sa hroničnim astmatičnim napadima,
- razviti upalu pluća i bronhitis,
- biti izložena riziku od sindroma iznenadne smrti dojenčadi (Sudden Infant Death Syndrome - SIDS)

Veliki je rizik za dječije zdravlje kada dođu u kontakt sa dimom cigareta.

Što možete učiniti da zaštitite dječje zdravlje?

Postoje efikasni načini da se djeca zaštitite od dima cigareta.

Da biste spriječili da djeca dođu u kontakt sa dimom cigareta, učinite svoj auto i dom nepušačkim zonama.

Sugestije kako da to počnete u autu:

- uvedite PRAVILO da je vaš auto nepušačka zona za sve one koji su se voze u njemu.
- nabavite naljepnice “zabranjeno pušenje” od The Cancer Council NSW.

- zaljepite naljepnice “zabranjeno pušenje” na pepeljaru idruga vidna mjesta u autu.
- očistite pepeljaru u autu i sklonite upaljač
- i upamtite, otvaranje prozora nije dovoljno zaštititi djecu od dima cigareta.

Sugestije za u kući:

- uvedite PRAVILO da je vaša kuća nepušačka zona za cijelu porodicu i prijatelje,
- nabavite naljepnice i magnete “zabranjeno pušenje” od The Cancer Council NSW te stavite ih na vidna mjesta u kući da svima budu jasno da je vaša kuća nepušačka zona.,

- uklonite sve pepeljare iz kuće,
- zamolite one koji hoće da puše da to učine napolju, otvoriti vrata ili prozor nije dovoljno,
- odaberite mjesto za pušenje napolju i stavite pepeljare van domašaja male djece,
- ako ste u društvu na javnom mjestu blizu pušača, učtivo ih zamolite da se odmaknu od djece ili sklonite djecu u nepušačku zonu.

Spriječavanjem dima cigareta da dode u dodir sa djecom, zaštićujete njihovo zdravlje!