

Сваки корак који

ПОДУЗМЕТЕ ДА

ЗАУСТАВИТЕ

ПАСИВНО ПУШЕЊЕ

ЗАШТИЋУЈЕ ДЕТЕ

ОД ШТЕТНИХ

ОТРОВА

Ауто и кућа

Простор без дима

за даљња обвештења назовите

**NSW Health
1800 251 528**

**The Cancer Council
131 120**

**Asthma NSW
1800645 130**

**The National Health Foundation
1330 362 307**

**SIDS and Kids NSW
1300 308 307**

**Fairfield Multicultural Health Service
8717 4000**

**Serbian Orthodox Welfare Association
9727 9817**

**Ако желите да престанете да пушите
назовите**

**Quiteline 131 848 или разговарајет са својим лекаром или
апотекаром**

Посетите нашу интернит страницу:

www.smokefreezone.org.au

Ауто и кућа

ПРОСТОР

БЕЗ ДИМА

Шта је пасивно пушење

Пасивно пушење је удисање дима док неко други пуши цигарету, цигару или лулу. То може бити дим који долази директно из припаљене цигарете као и дим који пушач издахне.

Дим пушача састоји се од око четири хиљаде различитих хемиских материја за које је познато да изазивају рак и штетне су за новорођенчад, децу свих узраста као и одрасле особе.

Отрови из дима цигарете могу да се задрже у ваздуху чак и онда када се дим не види. Дим из цигарете доспева у све долове киће, чак и у собе у којима се не пуши. Исто тко дим из цигарете доспева и у све делове аута. Није довољно само да се отворе прозори аута.

Када Ви, Ваш партнер, члан породице или пријатељ пушите у простору где бораве деца и удишу ваздух, деца такођер пуше.

Зашто је пасивно пушење штетно за децу?

Код новорођенчади као и деце свих узраста долази до здравствених проблема због дима из цигарета које пуше друге особе зато што:

- Тело и плућа деце су мала, па су опасне материје из дима цигарете много штетније
- Деца проводе много времена са родитељима и/или старатељима. Ако они пуше, деца су дуже времена изложена штетном деловању дима
- Новорођенчад и деца нису у стању да се самовољно удаље од дима пушача

Дим цигарете доспева до деце чак и кроз сасвим затворена врата собе у којој деца спавају или се играју

Како пасивно пушење штети дици?

Новорођенчад, као и деца свих узраста која удишу дим цигарета могу да:

- Добију зачепљење ушију или упалу средњег ува
- Болују чешће од упале ува, грла, носа или инфекције дишних путева, гушобоље или сипљивости
- Постану астматичари са трајним нападима астме
- Развијају упалу плућа или бронхитиса
- Подлегну ризику СИДС-а (Синдром изненадне смрти новорођенчаи)

Здравље деце ће бити изложена ризику, уколико удишу дим из цигарете

Шта може да урадите да би сте заштитили здравље детета?

Постоје успешни начини да се деца заштите од дима цигарета.

Да деца не дођу у додир са димом цигарета претворите своју кућу и ауто у простор без дима

Неколико савета за ауто:

- Уведите **ПРАВИЛО** - У вашем ауту не пуше ни пријатељи ни чланови породице
- Набавите налепнице "**забрањено пушење**" од The Cancer Council NSW, и назначите да је ваш ауто простор без дима

- Ставите налепнице "**забрањено пушење**" на пепељару и друга уцљива места.
- Имајте на уму да оторен прозор на ауту у којем се пуши не штити Вашу децу.

Неколико савета за кућу:

- Уведите **ПРАВИЛО** - Ваша кућа је непушачка зона за све пријатеље и чланове породице.
- Набавите налепнице и магнетне ознаке "**забрањено пушење**" The Cancer Council NSW и нагласите да је Ваша кућа непушачка зона.

- Ставите налепницу и магнетне ознаке "**забрањено пушење**" на фризидер и на друга видљива места у кући
- Замолите пушаче да пуше напољу - није довољно само да се отворе врата или прозори
- Одредите простор за пушење изван куће и ставите пепељаре изван домашаја деце

Када сте у друштву, на јавном месту, љубазно замолите пушаче да се удаље од деце или децу одведете у простор за непушаче.