

Auto i kuća: prostor bez dima

Svaki korak koji
poduzmete da zaustavite
pasivno pušenje
zaštićuje dijete
od štetnih
otrova

daljnje informacije

NSW Health
1800 251 528

The Cancer Council NSW
131 120

Asthma NSW
1800 645 130

The National Heart Foundation
1300 362 307

SIDS and Kids NSW
1300 308 307

Fairfield Multicultural Health Service
8717 4000

Croatian Australian Welfare Centre
9610 1146

Ako želite prestati pušiti nazovite
Quitline 131 848 ili razgovarajte
sa svojim liječnikom ili apotekarom

Posjetite našu Internet stranicu:
www.smokefreezone.org.au

auto i kuća: prostor bez dima

Što je pasivno pušenje?

Pasivno pušenje je udisanje dima dok netko drugi puši cigaretu, cigaru ili lulu. To može biti dim koji dolazi direktno iz pripaljene cigarete kao i dim koji pušač izdahne.

Dim pušača sadrži oko četiri tisuće različitih kemijskih tvari za koje se zna da uzrokuju rak i štetne su za novorođenčad, djecu svih uzrasta kao i odrasle osobe.

Otrovi dima cigarete mogu se zadržati u zraku čak i onda kad se dim ne vidi.

Dim cigarete dospijeva u sve predjele kuće, čak i u sobe u kojima se ne puši.

Dim cigarete također dospijeva u sve predjele auta. Nije dovoljno samo otvoriti prozore auta.

Kada Vi, Vaš partner, član obitelji ili prijatelj puši u prostoru gdje djeca žive i udišu zrak, djeca također puše.

Zašto pasivno pušenje šteti djeci?

Novorođenčad i djeca svih uzrasta razvijaju zdravstvene probleme zbog dima cigareta drugih osoba zato što:

Tijelo i pluća djece su mali pa su opasne tvari u dimu cigarete mnogo štetnije.

Djeca provode mnogo vremena s roditeljima i/ili skrbnicima. Ako oni puše djeca su izložena štetnom djelovanju duže vrijeme.

Novorođenčad i djeca nisu uvijek u stanju udaljiti se svojevrijem od dima pušača.

Dim cigarete dospije do djece čak i kroz potpuno zatvorena vrata sobe u kojoj spavaju ili se igraju.

Kako pasivno pušenje šteti djeci?

Novorođenčad ili djeca svih uzrasta koja udišu dim cigarete pušača mogu:

Dobiti vosak u uhu ili upalu srednjeg uha.

Bolovati češće od upale uha, grla i nosa ili infekcije dišnih puteva, gušobolje ili sipljivosti.

Postati astmatičari s trajnim napadima astme.

Razviti upalu pluća i bronhitis.

Podleći riziku SIDS (Sindrom Iznenadne Smrti Novorođenčeta).

Udisanje dima cigarete pušača predstavlja rizik za zdravlje djece.

Djeca mogu razviti zdravstvene probleme kada udišu dim cigarete pušača.

Što Vi možete učiniti kako biste zaštitili zdravlje djeteta?

Postoje uspješni načini zaštite djece od dima pušača

Da djeca ne dođu u dodir s dimom cigarete, učinite sve da kuća i auto budu prostor bez dima

Nekoliko savjeta za **auto**:

Uvedite PRAVILO – u Vašem autu ne puše ni prijatelji ni članovi obitelji

Nabavite naljepnice od The Cancer Council NSW da istaknete vaš auto kao prostor bez dima

Očistite pepeljaru i izvadite upaljač iz auta

Stavite naljepnice “zabranjeno pušenje” na pepeljaru i druga vidljiva mjesta.

Zapamtite da otvoren prozor na autu u kojem se puši neće zaštititi vašu djecu.

Nekoliko savjeta za **kuću**:

Uvedite PRAVILO – Vaša kuća je nepušačka zona za sve prijatelje i članove obitelji

Nabavite naljepnice i magnete “zabranjeno pušenje” od The Cancer Council NSW kako biste istaknuli da je Vaša kuća nepušačka zona.

Stavite naljepnice i magnete “zabranjeno pušenje” na hladnjak i istaknuta mjesta u kući.

Uklonite sve pepeljare iz kuće.

Zatražite od pušača da puše izvan kuće – nije dovoljno samo otvoriti vrata ili prozor.

Odredite prostor za pušače izvan kuće i stavite pepeljare izvan dohvata djece.

Kad ste u društvu, u javnom prostoru, uljudno zamolite pušače da se udalje od djece ili odvedite djecu u prostor za nepušače.

Pomozite djeci da budu najzdravija što mogu biti tako što ćete ih držati daleko od dima cigareta.