



هواء نظيف لكم ولأطفالكم

يدعم مستشفى الأطفال الملكي بيئة خالية من الدخان للأطفال، إذ أن البيئات الخالية من الدخان أفضل لصحة الأطفال.

نحن نأمل بأن تكون زيارة طفلكم إلى مستشفى الأطفال الملكي فرصة لكم ولعائلتكم للعمل نحو جعل منزلكم وسيارتكم خاليان من الدخان.

لقد أصبحت الآن مباني وساحات مستشفى الأطفال الملكي خالية من الدخان. وتوفّر هذه النشرة المعلومات حول سياسة المستشفى المتعلقة بالتدخين، والأماكن التي تستطيع الذهاب إليها إذا رغبت بتدخين السجائر، وما هي الخدمات المتوفرة إذا كنت مهتماً بمعرفة المزيد عن وقف التدخين.

إننا ندرك بأن فترة وجود الطفل في المستشفى تؤدي إلى ضغوط كبيرة، كما نعلم بأن كثيرين من الناس يلجأون إلى التدخين في الاوقات التي يتعرضون فيها للضغوط. ومعظم البالغين الذين يدخنون هم من المدمنين على النيكوتين، ونحن نعلم ان وجودكم هنا ليس باختياركم؟

ولهذه الاسباب، وبدلاً من فرض حظر تام على التدخين في ساحات المستشفى (ممنوع التدخين إطلاقاً داخل المباني)، فقد حدّد المستشفى ثلاثة أماكن يُسمح التدخين فيها.

إذا اخترتم التدخين في الفترة التي يكون فيها طفلكم في مستشفى الأطفال الملكي، فإننا نطلب منكم التدخين فقط في هذه الأماكن الخارجية المحددة والبعيدة عن مداخل الهواء النقي للمستشفى. أما مخاطر التدخين في الأماكن الأخرى فتكمن في أنه سيتم إدخال الهواء الملويء بالدخان إلى المستشفى، حيث بإمكانه أن يؤثر على صحة أطفالنا الأشد مرضاً في قسم العناية المكثفة والجنحة الأخرى.

تُظهر في هذه النشرة الخرائط التي تُبين الأماكن المحددة للتدخين، وسوف يُطلب من اي شخص يُدخّن خارج هذه الأماكن إطفاء سيجارته أو التحرك إلى مكان آخر.

ومن المعروف جداً أن دخان التبغ في البيئة والدخان من سجائر الاشخاص الآخرين له علاقة بالمرض لدى الأطفال.

يتم العثور بشكل دائم على نتاج من دخان سجائر الوالدين في إختبارات الدم والبول واللعاب لدى حتى اصغر الأطفال. بالنسبة للأطفال، فإن التعرّض لدخان الاشخاص الآخرين له علاقة ب:

مشاكل الصدر مثل:

- الربو (الأزما)
- الإلتهاب الشعبي
- ذات الرئة
- الخناق
- إلتهاب الأذن
- إلتهاب اللوزتين
- ظاهرة الموت الفجائي عند الأطفال
- إلتهابات البكتيريا الخطيرة

يواجه الأطفال الذين يعيشون في منازل يدخّن فيها الوالد أو الوالدة إحتماً أكبر بالدخول الى المستشفى ومعهم هذه الحالات.

يقول معظم الآباء والأمهات الذين يدخّنون أنهم يتمنون لو لم يدخّنوا منذ البداية. والأطفال الذين يترعرعون في منازل يدخّن فيها الآباء أو الأمهات يواجهون إحتماً كبيراً جداً بأن يصبحوا هم أنفسهم مدخّنين، ولذا فإن الآباء الذين يقلعون عن التدخين يفعلون الشيء الصحيح لصحتهم، ويدعمون الصحة المستقبلية لأطفالهم التي تعتبر أمراً مهماً. يُعتبر الوالدان أقوى مثال نموذجي

لأطفالهم. وبالرغم من أنكم قد تقولون لأطفالكم بأن عليهم عدم التدخين ، فعلى الأرجح أنهم سوف ينقلون عنكم ما تفعلونه أكثر مما تقولون.

ما هي الخدمات المتوفرة للأشخاص الذين يريدون الإقلاع عن التدخين؟

يرغب ثلاثة من أصل كل أربعة أشخاص يدخنون بالإقلاع عن التدخين إذا كان ذلك بإستطاعتهم، كما أن أكثر من نصف المدخنين الآخرين يفكرون بالأمر. وربما تستطيعون إستخدام زيارتكم الى مستشفى الأطفال الملكي لتحويل الفكر الى عمل! إننا نشجعكم على التحدث مع طبيب طفلكم أو الممرضة حول ما الذي تستطيعون فعله لوقف التدخين.

كما أننا نوصيكم بالإتصال ب:

خط الإقلاع عن التدخين الهاتفي Quitline على الهاتف رقم 131 848

هذا الخط هو خدمة هاتفية للمعلومات والمشورة توفرها مؤسسة Quit, Victoria.

سوف تتحدثون مع موظفين مدربين يستطيعون تزويدكم بالمعلومات وبتشكيلة من الخدمات المجانية. أما التكلفة فهي مكاملة محلية.

لدى طبيبيكم العائلي الخبرة في مساعدة الناس على الإقلاع عن التدخين. تحدثوا مع طبيبيكم حول الخيارات المختلفة المتوفرة والتي تشمل على الأدوية مثل زيبان (Zyban) وبدائل النيكوتين (أي اللصقات والعلكة) ، بالإضافة الى الدعم الأخر.

النشرة من إعداد:



بالتعاون مع:



