



Croatian

ČISTI ZRAK ZA VAS I ZA VAŠU DJECU

Bolnica Royal Children's Hospital podržava napore u smjeru osiguranja čistog zraka bez duhanskog dima u prostorima u kojima borave djeca. Zrak bez dima je puno zdraviji za djecu.

Nadamo se da će vas posjeta bolnici Royal Children's Hospital inspirirati da zajedno sa svojom obitelji pokušate svojoj djeci osigurati čisti zrak u vlastitom domu.

Na cijelom prostoru zgrade bolnice Royal Children's Hospital, pušenje je zabranjeno. U ovoj brošuri naći ćete informacije o bolničkoj internoj politici po pitanju pušenja, te o mjestima na kojima možete zapaliti cigaretu, kao i o tome koja vam je pomoć dostupna u slučaju da namjeravate prestati sa pušenjem.

Svjesni smo toga da kada je dijete u bolnici, roditelji prolaze kroz vrlo stresno razdoblje, tijekom kojega se često okreću pušenju. Većina odraslih pušača ovisna je o nikotinu i mi razumijemo da je pušenje nešto čega bi se mnoge osobe odrekle, samo kada bi mogle!

Baš iz tih razloga, umjesto da uvedemo potpunu zabranu pušenja na cijelom području bolnice (pušenje je zabranjeno u bolničkoj zgradi), bolnica je donijela odluku da je pušenje dozvoljeno unutar tri specificirana i za to predviđena vanjska područja.

Ukoliko osjećate da morate pušiti dok vam je dijete u bolnici Royal Children's Hospital, onda se od vas traži da to radite isključivo na za to predviđenim područjima, koja se nalaze izvan bolničke zgrade. Ta su područja udaljena od bolničkih ventilacijskih otvora. Ukoliko budete pušili na bilo kojem drugom području, riskirate da se zrak kontaminiran dimom cigarete, putem ventilacijskih otvora nađe u zgradi bolnice, ugrožavajući zdravlje teško bolesne djece koja se nalaze na odjelu za intenzivnu njegu i na drugim odjelima.

U ovom pamfletu naći ćete mape koje označavaju bolnička područja na kojima je pušenje dozvoljeno. Svi oni koji budu pušili na bilo kojem drugom mjestu, biti će zatraženi da ugase cigaretu ili da se udalje sa bolničkog tla. Postoje nepobitni dokazi da dim cigarete koji se nalazi u zraku ili koji dolazi od drugih pušača, može izazvati oboljenja kod djece.

Štetni produkti duhanskog dima koji dolazi od roditelja, redovito se pronalaze u krvnim, urinskim i slinskim testovima, čak i kod izuzetno male djece.

Izlaganje duhanskom dimu kod djece se povezuje sa bolestima dišnih organa poput:

- astme
- bronhilitisa
- upale pluća
- kašlja hripavca
- ušnih infekcija
- tonzilitisa
- sindroma iznenadne smrti novorođenčadi (sudden infant death syndrome)
- ozbiljnih bakterijskih infekcija

Djeca u čijem domu ukućani puše, češće se primaju u bolnicu zbog ovih razloga.

Većina roditelja koji puše naglašavaju da bi željeli da nikada nisu ni počeli pušiti. Djeca čiji jedan ili oba roditelja puše, pod većom su opasnošću da i sami postanu pušači. Stoga, oni roditelji koji se odlučuju prestati pušiti čine uslugu ne samo sebi i vlastitom zdravlju, nego što je još važnije, pokazuju dobar primjer svojoj djeci i brinu se za njihovo buduće zdravlje. Roditelji su najbolji primjer djeci - ona imaju običaj kopirati ono što roditelji rade, čak i kada im roditelji sami govore da je pušenje štetno.

Kakva je pomoć dostupna osobama koje namjeravaju prestati pušiti? Svaka četvrta odrasla osoba puši, a prema statističkim podacima, tri od četiri pušača bi željela prestati pušiti. Polovina ostatka pak razmišlja o prestanku pušenja. Ako biste svoje misli željeli pretvoriti u djelo, možda biste trebali posjetiti RCH! Ohrabрили bismo vas da sa jednom od naših bolničarki ili liječnika porazgovarate o tome na koji način biste mogli prestati sa pušenjem.

Također vam preporučamo da nazovete

Quitline: 131 848

Quitline je telefonska informativna služba koju pruža organizacija za borbu protiv pušenja, pod nazivom QUIT, Victoria. Po cijeni mjesnog poziva, možete porazgovarati sa obučanim osobljem koje će vam ponuditi informacije o cijelom nizu besplatnih službi koje su vam dostupne.

Obiteljski liječnici, tj. liječnici opće prakse, imaju potrebno znanje i ekspertizu kako bi pomogli osobama koje namjeravaju prestati pušiti. S vašim liječnikom možete porazgovarati o različitim mogućnostima koje su vam dostupne, kao i o različitim medikamentima poput Zyban-a i nikotinskih nadomjestaka (npr. nikotinskih naljepnica i guma za žvakanje), te o drugim oblicima pomoći i podrške.

Pripremila
organizacija:



u suradnji sa:



