



SİZ VE ÇOCUKLARINIZ İÇİN TEMİZ HAVA

Çocuk Hastanesi (The Royal Children's Hospital) çocuklar için sigara dumanından arınmış bir ortam yaratılmasını desteklemektedir. Dumansız ortamlar çocukların sağlığı için en iyisidir.

Çocuğunuzun Royal Children's Çocuk Hastanesine yaptığı bu ziyaretin evinizi ve arabanızı sigara dumanından arındırmaya çalışmak için size ve ailenize bir vesile olacağını ümit ediyoruz.

Royal Children's Çocuk Hastanesi binaları içinde ve dışında sigara içilmesi yasaktır. Bu broşür hastanemizin sigara içilmesi ile ilgili yönetmeliğini, sigara içmek istiyorsanız gidebileceğiniz yerleri ve sigarayı bırakma konusunda daha fazla bilgi almak istiyorsanız hangi servislere başvurabileceğiniz hakkında bilgi vermektedir.

Annebaba için çocuklarının hastanede yatmasının ne kadar üzücü bir durum olduğunu biliyoruz ve pek çok kişinin sıkıntılı dönemlerde teselliyi sigarada bulduğunu anlıyoruz. Sigara içen yetişkinlerin çoğu nikotine bağımlıdır. Sizin buraya isteyerek gelmediğinizi de biliyoruz!

Bu nedenlerden dolayı, hastane bina ve bahçelerinden sigarayı tamamen yasaklamak yerine (bina içinde sigara içmek yasaktır), hastanemiz sigara içilebilecek üç yer belirlemiştir.

Çocuğunuzun Çocuk Hastanesinde bulunduğu süre içinde sigara içmek isterseniz, sadece bina dışında belirlenen bu yerlerde sigara içmenizi rica ediyoruz. Bu yerler hastanenin temiz hava vantilatörlerinden uzaktır. Bu yerlerin dışındaki başka yerlerde sigara içilmesi halinde sigara dumanının hastaneye girmesi ve yoğun bakım ünitesindeki ağır hasta çocukların veya diğer koğuşlardaki çocukların sağlığı için tehlike yaratabilir.

Sigara içilmesi için belirlenen yerler bu broşürdeki haritada gösterilmiştir. Bu alanlar dışında sigara içen herkesten sigaralarını söndürmeleri ya da uygun bir yere gitmeleri istenecektir.

Çevredekilerin içtiği sigaradan kaynaklanan havadaki sigara dumanının çocuklarda rahatsızlıklara neden olabildiği kabul edilen bir gerçektir.

Anne-babanın içtiği sigaralara ait maddeler en küçük çocukların bile kan, idrar ve salya testlerinde tespit edilmiştir.

Çocuklarda, başka kişilerin içtiği sigaraların dumanı aşağıdaki hastalıklarla bağlantılıdır:

Göğüs rahatsızlıkları;

- Astım
- Bronşiyol iltihabı
- Zatüree
- Krup
- Kulak enfeksiyonları
- Bademcik iltihabı
- Ani bebek ölümü sendromu
- Ciddi bakteri enfeksiyonları

Anne-babadan birinin sigara içtiği bir evde yaşayan çocukların bu sayılan hastalıklardan dolayı hastaneye yatma ihtimali daha fazladır.

Sigara içen anne-babaların çoğu sigaraya başladıklarına pişman olduklarını söylemektedir. Anne-babadan birinin sigara içtiği bir evde büyüyen çocukların sigaraya alışma ihtimali daha fazladır. Bu nedenle, sigarayı bırakan anne-babalar hem kendi sağlıkları hem de, daha önemlisi, çocuklarının gelecekteki sağlıkları için en doğru olanı yapmaktadır. Anne-baba çocukların örnek aldığı en önemli kişilerdir; siz çocuğunuza sigara içmemesini söyleseniz bile, büyük bir ihtimalle sizin söylediğinizi değil de yaptığınızı taklit ederler.

Sigarayı bırakmak isteyen kişilere hangi hizmetler sunulmakta?

Sigara içen her dört yetişkinden üçü ellerinden gelse sigarayı bırakmak istiyor. Geriye kalanların yarısından fazlası ise bırakmayı düşünüyor. Belki Çocuk Hastanesine yaptığımız bu ziyaret vesilesi ile düşünceyi eyleme dönüştürebilirsiniz! Sigarayı bırakmak için ne yapabileceğiniz hakkında çocuğunuzun doktoru veya hemşiresi ile görüşmenizi tavsiye ederiz.

Ayrıca, tavsiyelerimiz

Sigara Bırakma Telefon Hattı (The Quitline): 131 848

Bu hizmet QUIT, Victoria kuruluşu tarafından sunulan telefonda bilgi ve tavsiye hattıdır. Konusunda eğitilmiş personel size bilgi ve bir dizi ücretsiz hizmet sunmaktadır. Bu hat şehir içi telefon ücreti karşılığında aranabilir.

Aile doktorunuz da insanların sigarayı bırakmasına yardımcı olma konusunda uzmandır. Aile doktorunuzla Zyban ve nikotin ilacı (bant ve özel sakız şeklinde) gibi ilaçlar ve diğer yardım yolları hakkında konuşunuz.

Hazırlayan:



İşbirliği yapan kurumlar:



