



رعاية الأطفال وصحتهم

نشرة معلومات للوالدين

التدخين السلبي - كيف يؤثر على صحة أطفالكم؟

التدخين السلبي هو استنشاق دخان التبغ الموجود في البيئة - أي تنفس دخان سجائر "أشخاص آخرين". إن التعرض للتدخين السلبي يعرض صحة الأطفال لخطر الإصابة بالحالات التالية:

- التهابات الصدرية مثل التهاب القصبات وذات الرئة.
- الربو ونوبات الربو الأكثر حدة.
- تهيج العينين والأنف والحنجرة والمسالك الهوائية.
- خطر مرتفع لحدوث متلازمة موت الرضع المفاجئ.
- نخر (تسوس) الأسنان.

الأطفال الذين يتعرضون للتدخين السلبي يكونون أيضاً عرضة لخطر متزايد للإصابة بمرض الرئة، وسرطان الرئة، ومرض القلب، عندما يصبحون بالغين.

وتقترح البحوث الجديدة أن الأطفال يكونون في أمان فقط عندما يُعنى بهم في بيئة خالية تماماً من الدخان، منزل يمتنع فيه الوالدان عن التدخين داخل منزل العائلة وخارجه.

ما الذي يمكنكم فعله للحفاظ على سلامة أطفالكم من التدخين السلبي؟

إذا كنتم غير قادرين على الإقلاع عن التدخين، حاولوا تطبيق بعض الاستراتيجيات لتخفيض حدة الأذى على أطفالكم:

- حدّدوا "بيئة خالية من الدخان" في منزل عائلتكم. ضعوا قاعدة تنطبق عليكم وعلى زواركم بأن على أي شخص يريد التدخين أن يقوم بذلك في الخارج وبعيداً عن الأطفال.
- حاولوا أن لا تدخنوا أمام أطفالكم - تذكّروا بأنكم أول معلمي أطفالكم وبأنهم سيقومون بتقليد سلوككم.
- لا تدخنوا إطلاقاً في سيارة العائلة، واطلبوا من ركابكم القيام بالمثل. في بعض الولايات الاسترالية التدخين في سيارة فيها أطفال يعتبر الآن عملاً مخالفاً للقانون.

المساعدة للتوقف عن التدخين متوافرة

- اطلبوا المساعدة من أشخاص لديهم الخبرة في معالجة المشاكل المتعلقة بالإقلاع عن التدخين، مثل طبيبيكم أو الصيدلي المحلي، أو ممرضة صحة المجتمع أو ممرضة صحة الأطفال والعائلة في منطقتكم.

• اتصلوا بخط المساعدة المحلي لمؤسسة QUIT - 13 78 48.

- حصلوا على المساعدة عبر الإنترنت في: <http://www.smokinghelpline.com.au/> أو <http://www.quit.org.au/> (فيكتوريا)، <http://www.quitas.org.au/> (تاسمانيا)، <http://www.quitsa.org.au/asp/index.aspx> (جنوب استراليا)، <http://www.quitnow.info.au/> (غرب استراليا)، <http://www.quitwa.com/> (التبغ).

رسالتان رئيسيتان يتعين تذكرهما

- كل سيارة تدخنونها تضر بصحة أطفالكم. الإقلاع عن التدخين هو أحد أفضل الأشياء التي يمكنكم القيام بها كوالدين في سبيل صحة أطفالكم ورفاهتهم.
- من الصعب الإقلاع عن التدخين لأن النيكوتين الموجود في السجائر مادة شديدة الإدمان، ولكن إذا قررتم التوقف عن التدخين فإن المساعدة متوافرة لمعالجة الصعوبات المتعلقة بالإقلاع عن التدخين.

نشرة معلومات الوالدين هذه متوافرة بلغات مختلفة محكية ضمن المجتمع، ويمكن تنزيلها من موقع روابط مرحلة الطفولة المبكرة

Early Childhood Connections على الإنترنت: www.ecconnections.com.au

 <p>مبادرة من</p>	 <p>مبادرة من</p>	 <p>مع الدعم بمِنحة تثقيفية من</p>	 <p>مع الدعم من المجلس الوطني لاعتماد رعاية الأطفال</p>	 <p>مع الدعم من قبل</p>	 <p>Australian Government Department of Families, Community Services and Indigenous Affairs</p>
--	--	---	---	--	--