

Čuvanje djece

i dječje zdravlje

INFORMATIVNI LIST ZA RODITELJE



Pasivno pušenje – Kakav je uticaj na Vaše dijete?

Pasivno pušenje je indirektno udisanje duhanskog dima – to je udisanje dima iz cigareta koje puše druge osobe. Kada su djeca izložena pasivnom pušenju, njihovo zdravlje je pod rizikom od sljedećih zdravstvenih problema:

- Infekcije u grudima poput bronhitisa i upale pluća
- Infekcija uha
- Astma sa teškim asmatičnim napadima
- Nadraženost u očima, nosu, grlu i disajnim putevima
- Povećan rizik Sindroma iznenadne smrti novorođenčadi
- Kvarenje zuba

Djeca koja su izložena pasivnom pušenju takođe su pod povećanim rizikom da razviju bolest ili rak pluća i bolesti srca u odrasloj dobi.

Posljednja istraživanja ukazuju na to da su djeca sigurna jedino kada odrastaju u okruženju bez duhanskog dima, sa roditeljima koji ne puše ni u kući ni van kuće.

Šta Vi možete učiniti da spriječite izlaganje svog djeteta pasivnom pušenju?

Ako ne možete prestati pušiti, pokušajte se pridržavati jednog od sljedećih pravila kako biste smanjili štetnost po vlastito dijete:

- Odredite „**nepušačku zonu**“ u svojoj kući. Uvedite pravilo za sebe i goste da svako mora pušiti van kuće, dalje od djece.
- Pokušajte ne pušiti ispred svog djeteta – zapamtite, Vi ste prvi učitelj svog djeteta koje će kopirati Vaše ponašanje.
- Nikad ne pušite u porodičnom automobilu. Isto tražite i od saputnika. U nekim državama Australije sada je nezakonito pušenje u automobilima u kojima se nalaze djeca.

Na raspolaganju je pomoć onima koji žele PRESTATI pušiti.

- Tražite pomoć od osoba koje imaju iskustvo sa problemima prestanka pušenja kao što su to na primjer Vaš ljekar, apotekar, medicinska sestra za društveno zdravlje ili medicinska sestra za dječje i porodično zdravlje.
- Obratite se Vašoj lokalnoj telefonskoj službi za pomoć, **QUIT na 13 78 48**.
- Potražite pomoć preko interneta na: <http://www.smokinghelpline.com.au/> ili <http://www.quit.org.au/> (Victoria), <http://www.quitas.org.au/> (Tasmania), <http://www.quitsa.org.au/apx/index.aspx> (South Australa), <http://www.quitwa.com> (Western Australia), <http://www.quitnow.info.au/> (Savezna duhanska kampanja Vlade Australje).

Dvije ključne poruke za zapamtiti

- Svaka cigareta koju popušite šteti zdravlju Vašeg djeteta. Prestanak pušenja je jedna od najboljih stvari koju, kao roditelj, možete učiniti za zdravlje i dobrobit vlastitog djeteta.
- Teško je prestati pušiti jer je nikotin iz cigarete snažan adiktiv. Na raspolaganj je pomoć onima koji žele prestati pušiti.

Ovaj informativni list za roditelje na raspolaganju je na različitim etničkim jezicima a može se skinuti sa internet stranice [Early Childhood Connections www.econnections.com.au](http://www.econnections.com.au)

INICIJATIVA



The **Royal Children's Hospital** Melbourne

PODŽALI KROZ SUBVENCIJU
ZA OBRAZOVANJE

Johnson & Johnson
PROFESSIONAL & EDUCATIONAL SERVICES
Health Care for Life

PODRŠKA NACIONALNO VIJEĆE
ZA AKREDITACIJU OBDANIŠTA



PODRŽALI



Australian Government
Department of Families,
Community Services and
Indigenous Affairs