

托兒

與兒童健康

家長須知



被動吸煙怎樣影響您的孩子？

被動吸煙是指吸入周圍環境中煙草散發出的煙，也就是吸入別人吸煙所散發出的煙。如果兒童處於被動吸煙場所，他們的健康會受到危害，有導致下列病症的風險：

- 胸部感染，比如支氣管炎和肺炎
- 哮喘和哮喘的嚴重發作
- 得嬰兒猝死症(SIDS)的危險更大
- 耳部感染
- 眼睛、鼻子、咽喉和氣管等疼痛不適
- 牙齒蛀蝕

處於被動吸煙環境中的兒童還具有像成年人那樣患肺部疾病、肺癌和心臟病的高風險。

新的研究結果表明：兒童只有在完全無煙（即父母不在家裏或屋外吸煙）的環境中才是安全的。

您可怎樣使孩子避免被動吸煙？

如果戒不掉煙，您可設法用下列方法來減少對孩子的傷害：

- 在家中營造無煙環境。規定自己和來客必須在屋外遠離孩子的地方吸煙。
- 努力不在孩子面前吸煙 - 切記您是孩子的啟蒙老師，孩子會模仿您的言行。
- 千萬不要在自家車內吸煙，並要求車上的人也不要吸煙。澳洲有些城市的法律規定，在有兒童的車中吸煙是違法的。

您可得到戒煙幫助

- 可向有戒煙經驗的人尋求幫助，比如您的醫生、藥劑師、社區保健護士或兒童和家庭保健護士
- 致電當地求助熱線 QUIT - 13 78 48
- 網上求助：<http://www.smokinghelpline.com.au/> 或 <http://www.quit.org.au/>（維多利亞）；
<http://www.quittas.org.au/>（塔斯馬尼亞）；<http://www.quitsa.org.au/asp/index.aspx>（南澳）；
<http://www.quitwa.com/>（西澳）；<http://www.quitnow.info.au/>（澳洲政府全國反吸煙運動）。

切記兩點

- 您每抽一支煙都會對孩子的健康造成傷害。戒煙是父母為孩子的健康和福祉所能做的最好事情之一。
- 戒煙不容易，因為香煙中的尼古丁使人煙癮極大。如果您決定戒煙，您可得到應對戒煙挑戰的幫助。

此家長資訊頁有不同社區語言的版本，可從“幼兒連接”網站下載：www.econnections.com.au

舉措實施機構



The Royal Children's
Hospital Melbourne

教育款項資助機構



得到全國托兒認證局的支持



支持機構



Australian Government
Department of Families,
Community Services and
Indigenous Affairs