

Dječja skrb

i zdravlje djeteta

INFORMATIVNA BROŠURA ZA RODITELJE



Pasivno pušenje – na koji način ono utječe na vaše dijete?

Pasivno pušenje je ustvari udisanje duhanskog dima koji se nalazi u neposrednom okruženju – što znači 'pušenje' cigareta koje su zapalili drugi ljudi.

Izlaganje pasivnom pušenju povećava rizik od dobivanja sljedećih oboljenja kod djece:

- plućnih infekcija, poput bronhitisa i upale pluća,
- astme i ozbiljnih astmatičnih napada
- povećanog rizika od iznenadne smrti novorođenčadi (SIDS-a)
- upale uha
- iritacije očiju, nosa, grla i zračnih puteva
- zubnog karijesa.

Djeca koja su izložena pasivnom pušenju, kada odrastu imaju povećan rizik od plućnih oboljenja, raka pluća i srčanih oboljenja.

Nova istraživanja pokazuju da su djeca zaštićena od štetnih utjecaja duhanskog dima jedino onda kada se nalaze u okolišu u kojem dim ne postoji, i uz roditelje koji ne puše niti u unutrašnjosti, niti izvan kuće.

Što možete učiniti da biste zaštitili svoje dijete od pasivnog pušenja?

Ako ne možete prekinuti sa pušenjem, pokušajte se pridržavati sljedećih pravila kako biste smanjili rizik kojem je izloženo vaše dijete:

- uspostavite 'zonu bez dima' u vašem domu. Uvedite pravilo da i vi i vaši gosti morate pušiti vani, podalje od djece.
- pokušajte ne pušiti ispred djece – upamtite da ste vi djetetov prvi učitelj i da će ono kopirati vaše ponašanje
- nikada nemojte pušiti u automobilu. Od svojih suvozača zahtijevajte isto. U nekim državama Australije, sada više nije zakonski dozvoljeno pušiti u automobilu u kojem se nalaze djeca.

Pomoć za osobe koje žele PRESTATI PUŠITI je dostupna.

- Potražite pomoć i savjet od osoba koje imaju iskustva u ovim pitanjima, poput vašeg liječnika, ljekarnika, mjesne bolničarke ili bolničarke za zdravlje majke i djeteta.
- Nazovite svoju mjesnu telefonsku liniju za pomoć kod prestanka pušenja **QUIT – 13 78 48**
- Potražite pomoć na internet stranicama: <http://www.smokinghelpline.com.au/> ili <http://www.quit.org.au/> (Viktorija), <http://www.quittas.org.au/> (Tasmanija), <http://www.quitsa.org.au/asp/index.aspx> (Južna Australija), <http://www.quitwa.com/> (Zapadna Australija), <http://www.quitnow.info.au/> (Nacionalna kampanja Australijske vlade za pomoć kod odvikavanja od pušenja).

Dvije glavne poruke koje je potrebno upamtiti:

- Svaka cigareta koju zapalite oštećuje zdravlje vašeg djeteta. Prestati pušiti jedna je od najboljih stvari koje kao roditelj možete učiniti za zdravlje svog djeteta.
- Odvikavanje od pušenja je teško zato što je nikotin koji se nalazi u cigaretama vrlo snažna droga koja vas čini ovisnima.

Ako se odlučite prestati pušiti, tijekom perioda odvikavanja dostupna vam je pomoć.

Ova informativna brošura za roditelje dostupna je i na drugim jezicima i može je se naći na internet stranici organizacije Early Childhood Connections na adresi: www.econnections.com.au

INICIJATIVA



The Royal Children's Hospital Melbourne

POTPOMOGNUTO FONDOM ZA
OBRAZOVANJE OD STRANE



POTPOMOGNUTO OD STRANE
NACIONALNOG VIJEĆA ZA
AKREDITACIJU DJEČJE SKRBI



POTPOMOGNUTO OD STRANE



Australian Government
Department of Families,
Community Services and
Indigenous Affairs