

Giữ trẻ

và Sức Khỏe Trẻ Em

TỜ THÔNG TIN DÀNH CHO CHA MẸ



Hút thuốc Thụ động – điều đó ảnh hưởng đến sức khỏe con bạn như thế nào?

Hút thuốc thụ động là hít khói thuốc lá từ không khí – tức là hít vào người khói thuốc lá của ‘người khác’. Khi đứa trẻ chịu cảnh hút thuốc thụ động, chúng sẽ có nguy cơ mắc phải các chứng bệnh sau đây:

- Các chứng nhiễm khuẩn ở ngực như viêm cuống phổi, bệnh viêm phổi
- Nhiễm trùng ở tai
- Bệnh suyễn và các cơn suyễn trầm trọng hơn
- Bị khó chịu ở mắt, mũi, cổ họng và các khí đạo
- Nguy cơ Đột tử (SIDS) ở Trẻ sơ sinh cao hơn
- Bị hư răng.

Khi chịu cảnh hút thuốc thụ động, trẻ con cũng rất dễ mắc phải bệnh phổi, ung thư phổi và bệnh đau tim như người lớn.

Nghiên cứu mới thực hiện cho thấy rằng trẻ con chỉ an toàn khi chúng được chăm sóc trong những môi trường hoàn toàn không có khói thuốc, ở nhà với cha mẹ là những người luôn kiểm chế không hút thuốc bên trong và ngoài căn nhà của mình.

Bạn có thể làm gì để giữ con mình được an toàn không bị lâm vào cảnh hút thuốc thụ động?

Nếu không thể cai thuốc được, bạn hãy cố gắng áp dụng một số sách lược sau đây để giảm thiểu nguy hại cho con bạn:

- Lập một ‘môi trường không khói thuốc’ trong nhà bạn. Áp dụng qui luật cho chính bạn và khách của mình là bất cứ ai hút thuốc cũng phải ra ngoài và tránh xa trẻ con.
- Cố gắng không hút thuốc trước mặt con bạn – xin nhớ bạn là người thầy đầu tiên của chúng và chúng sẽ bắt chước những gì bạn làm.
- Không bao giờ hút thuốc trong xe hơi của bạn. Hãy yêu cầu các hành khách phải làm giống như thế. Tại một số tiểu bang trong nước Úc hiện nay, việc hút thuốc trên xe hơi khi có chở trẻ con là vi phạm luật pháp.

Những hỗ trợ hiện có để giúp bạn CAI thuốc

- Hãy tìm sự giúp đỡ từ những người có kinh nghiệm về các vấn đề cai thuốc như bác sĩ, dược sĩ, y tá sức khỏe cộng đồng hoặc y tá sức khỏe gia đình và trẻ em tại địa phương
- Liên lạc với đường dây hỗ trợ địa phương về cai thuốc **QUIT – 13 78 48**
- Tiếp cận với việc giúp đỡ qua mạng internet tại: <http://www.smokinghelpline.com.au/> hoặc <http://www.quit.org.au/> (Victoria), <http://www.quittas.org.au/> (Tasmania), <http://www.quitsa.org.au/asp/index.aspx> (Nam Úc), <http://www.quitwa.com/> (Tây Úc), <http://www.quitnow.info.au/> (Chiến dịch Bỏ thuốc Toàn quốc của Chính phủ Úc).

Hai thông điệp chủ yếu bạn nên nhớ

- Mỗi điếu thuốc bạn hút sẽ làm tổn thương đến sức khỏe của con bạn. Bỏ hút thuốc là một trong những việc hay nhất mà bạn, là cha mẹ, có thể làm vì sức khỏe và sự an lạc của con cái mình.
- Khó cai thuốc vì chất nicôtin trong thuốc lá là chất gây nghiện rất mạnh. Khi quyết định cai thuốc, bạn sẽ được giúp đỡ nói lên các thử thách của việc cai thuốc.

Tờ Thông tin dành cho Phụ huynh này được dịch ra nhiều ngôn ngữ cộng đồng khác nhau và có thể tải xuống từ trang mạng www.econnections.com.au của Early Childhood Connections.

SÁNG KIẾN CỦA



The Royal Children's Hospital Melbourne

VỚI NGUỒN TÀI TRỢ GIÁO DỤC TỬ

Johnson & Johnson
PROFESSIONAL & EDUCATIONAL SERVICES
Health Care for Life

VỚI SỰ TRỢ GIÚP CỦA HỘI ĐỒNG CÔNG NHẬN DỊCH VỤ GIỮ TRẺ TOÀN QUỐC



VỚI SỰ TRỢ GIÚP CỦA



Australian Government
Department of Families,
Community Services and
Indigenous Affairs