

**ROYAL
CHILDREN'S
HOSPITAL**



ΚΑΘΑΡΟΣ ΑΕΡΑΣ ΓΙΑ ΕΣΑΣ ΚΑΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Το Βασιλικό Νοσοκομείο Παίδων (The Royal Children's Hospital) υποστηρίζει ένα περιβάλλον που είναι απαλλαγμένο από το κάπνισμα για τα παιδιά.

Περιβάλλοντα που είναι απαλλαγμένα από το κάπνισμα είναι καλύτερα για την υγεία των παιδιών.

Ελπίζουμε ότι η επίσκεψη του παιδιού σας στο Βασιλικό Νοσοκομείο Παίδων μπορεί να αποτελέσει μια ευκαιρία για σας και την οικογένειά σας να εργαστείτε με σκοπό το σπίτι και το αυτοκίνητό σας να απαλλαγούν από το κάπνισμα.

Τα κτίρια και οι χώροι του Βασιλικού Νοσοκομείου Παίδων είναι τώρα απαλλαγμένα από το κάπνισμα. Το φυλλάδιο αυτό παρέχει πληροφορίες για την πολιτική του νοσοκομείου για το κάπνισμα, τους χώρους που πρέπει να πηγαίνετε αν θέλετε να καπνίσετε τσιγάρα, και τι υπηρεσίες διατίθενται αν ενδιαφέρεστε να λάβετε πληροφορίες για το σταμάτημα του καπνίσματος.

Γνωρίζουμε ότι η νοσηλεία ενός παιδιού στο νοσοκομείο είναι πολύ αγχώδης χρόνος και καταλαβαίνουμε ότι πολλά άτομα στρέφονται προς το κάπνισμα σε στιγμές άγχους. Οι περισσότεροι ενήλικες που καπνίζουν έχουν εθιστεί στη νικοτίνη, και γνωρίζουμε επίσης ότι δεν επιλέξατε να είστε εδώ!

Για τους λόγους αυτούς, αντί να εφαρμόσουμε μια ολική απαγόρευση του καπνίσματος στους χώρους του νοσοκομείου (το κάπνισμα δεν επιτρέπεται εντός του κτιρίου), το νοσοκομείο έχει καθορίσει τρεις περιοχές στις οποίες επιτρέπεται το κάπνισμα.

Αν διαλέξετε να καπνίσετε ενόσω το παιδί σας είναι στο Βασιλικό Νοσοκομείο Παίδων σας ζητάμε να καπνίζετε μόνο σ' αυτούς τους εξωτερικούς χώρους που έχουν προσδιοριστεί για κάπνισμα. Αυτοί οι χώροι είναι μακριά από τους χώρους εισόδου καθαρού αέρα. Ο κίνδυνος του καπνίσματος σε άλλους χώρους είναι ότι ο γεμάτος από καπνό αέρας θα εισέλθει στο νοσοκομείο και μπορεί να επηρεάσει την υγεία των ασθενέστερων παιδιών στη μονάδα εντατικής φροντίδας και σε άλλους θαλάμους.

Χάρτες που δείχνουν τους προσδιορισμένους χώρους που επιτρέπεται το κάπνισμα αναφέρονται σε αυτό το φυλλάδιο. Οποιοσδήποτε καπνίζει έξω από αυτούς τους χώρους θα του ζητηθεί να σβήσει το τσιγάρο του, ή να πάει σε άλλο μέρος. Αναγνωρίζεται εκτενώς ότι ο περιβαλλοντικός καπνός των τσιγάρων, ο καπνός που προέρχεται από τα τσιγάρα άλλων ατόμων, σχετίζεται με την παιδική ασθένεια.

Προϊόντα από τον καπνό του τσιγάρου των γονέων ανευρίσκονται συνεχώς στις εξετάσεις αίματος, ούρων και σάλιου ακόμη και στα πιο νεαρά παιδιά.

Για τα παιδιά, η έκθεση στον καπνό άλλων ατόμων σχετίζεται με:

Προβλήματα θώρακος όπως:

- Ασθμα
- Βρογχίτιδα
- Πνευμονία
- Διφθεριτική λαρυγγίτιδα
- Μολύνσεις στα αυτιά
- Αμυγδαλίτιδα
- Σύνδρομο ξαφνικού βρεφικού θανάτου
- Σοβαρές βακτηριακές μολύνσεις

Παιδιά που ζούνε σε οικογένειες όπου ένας γονέας καπνίζει θεωρείται πιθανότερο να εισαχθούν στο νοσοκομείο με αυτές τις παθήσεις.

Οι περισσότεροι γονείς που καπνίζουν λένε ότι θα ήθελαν να μην είχαν ποτέ αρχίσει το κάπνισμα. Παιδιά που μεγαλώνουν όπου ο ένας ή ο άλλος από τους γονείς καπνίζει είναι πιο πιθανό να γίνουν καπνιστές και τα ίδια τα παιδιά. Επομένως, οι γονείς που σταματούν το κάπνισμα κάνουν τη σωστή πράξη και για τη δική τους υγεία, και σημαντικότερα, προάγουν τη μελλοντική υγεία των παιδιών τους. Οι γονείς είναι τα πιο ισχυρά πρότυπα ρόλου για τα παιδιά. Ακόμη και εάν ίσως πείτε στο παιδί σας να μην καπνίζει, είναι πιο πιθανό να μιμηθεί αυτό που εσείς κάνετε απ' ό,τι αυτό λέτε.

Τί υπηρεσίες διατίθενται για άτομα που θέλουν να σταματήσουν το κάπνισμα; Τρεις σε κάθε τέσσερις ενήλικες που καπνίζουν θα ήθελαν να σταματήσουν το κάπνισμα εάν μπορούσαν, και οι μισοί από τους υπόλοιπους το σκέφτονται. Ίσως θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε την επίσκεψή σας στο Βασιλικό Νοσοκομείο Παιδών για να μετατρέψετε τη σκέψη σε δράση! Σας προτρέπουμε να συζητήσετε με τον γιατρό ή τη νοσοκόμα του παιδιού σας για το τι θα μπορούσατε να κάνετε για να σταματήσετε το κάπνισμα.

Επίσης συνιστούμε

Την γραμμή για το σταμάτημα του καπνίσματος Quitline: 131 848

Είναι μια τηλεφωνική και πληροφοριακή τηλεφωνική υπηρεσία που παρέχετε από τον οργανισμό QUIT, της Βικτώριας. Θα μιλήσετε με εκπαιδευμένο προσωπικό που μπορεί να σας παράσχει πληροφορίες και μια ποικιλία από δωρεάν υπηρεσίες. Το κόστος στοιχίζει όσο μια τοπική τηλεφωνική κλήση.

Ο οικογενειακός σας γιατρός διαθέτει πείρα στο να βοηθάει άτομα που θέλουν να σταματήσουν το κάπνισμα. Μιλήστε μαζί του για τις διάφορες επιλογές που διατίθενται που περιλαμβάνουν φάρμακα όπως το Zyban και την αντικατάσταση της νικοτίνης (π.χ. έμπλαστρα και μαστίχα), καθώς επίσης και άλλες βοήθειες.

Εκδοση της:



Με τη συνεργασία:



