

حافظ على أمان عائلتك

التدخين السلبي

(Keep your family safe from secondhand smoke – Arabic)



QUIT YOUR WAY
with our support
اقلع عن التدخين مع دعمنا

العيش في العالم الحقيقي

الطريقة الوحيدة التي يمكنك من خلالها حماية أسرته تمامًا من التدخين السلبي هي أن تدخن في الخارج مباشرة. يرغب الكثير من الأشخاص الذين نتحدث معهم في التدخين في الخارج لكنهم يقولون إنه قد يكون صعبًا لأسباب عديدة.

إذن، ماذا يمكنك فعله؟

- امتنع عن التدخين إلى غاية أن تتمكن من الخروج، أي في طريقك إلى المتاجر أو عند إخراج القمامة.
- إذا كنت تدخن في المنزل ولا تستطيع الخروج، فحاول العلاج ببدائل النيكوتين، خاصة عندما تكون مع أطفال.
- اطلب من الزائرين المدخنين الخروج مباشرة للتدخين أو إيجاد فرص أخرى للتدخين، مثل في طريقهم إلى منزلك؟

ابقى على تواصل

ربما في الوقت المناسب، ستقرر أيضًا التوقف عن التدخين تمامًا. هناك الكثير من المساعدة المتاحة ويسعدنا مساعدتك.

اتصل بمصلحة اقلع عن التدخين
Quit Your Way على الرقم: 0800848484
أو قم بزيارة www.nhsggc.org.uk/quityourway

تابعنا على: www.facebook.com/quityourwaynhsggc

معلومات إضافية
قم بزيارة www.rightoutside.org

وضع الأمور في نصابها بشأن التدخين السلبي

خطأ

بمجرد إزالة الدخان بشكل واضح من الغرفة، زال خطر التدخين السلبي.

خطأ

أقوم بفتح نوافذ سيارتي وأحاول إخراج الدخان حتى لا يكون الدخان في السيارة على الإطلاق.

خطأ

اشعال الشموع يساعد على التخلص من الرائحة.

خطأ

يؤدي فتح النوافذ والأبواب أو قصر التدخين على غرفة واحدة في المنزل إلى التخلص من الدخان السلبي.

دقيقة

كل أنواع التدخين السلبي تشكل خطرا - وليس فقط الدخان الذي يمكننا رؤيته في الهواء. في الواقع لا يمكننا رؤية 85% من التدخين السلبي

ماذا

يمكنني القيام به للحفاظ على عائلتي
في مأمن من التدخين السلبي؟

- اجعل منزلك خاليًا من التدخين عن طريق مطالبة الأصدقاء والعائلة بالتدخين في الخارج مباشرة.
- لا تدخن أو تسمح للآخرين بالتدخين في سيارتك.

حقيقة

يتعلم الأطفال عادات من أقرب الناس إليهم. إذا كانوا يعيشون مع شخص يدخن، فمن المرجح أن يدخنوا بثلاث مرات عندما يكبرون.

حقيقة

أصبح التدخين في السيارة مع أي شخص يقل عمره عن 18 عامًا غير قانوني الآن ويمكن تغريمك بمبلغ 100 جنيه إسترليني.

We're on board.

protectyourkids.scot



لماذا

هل يجب أن أقلق من الأخطار
على الأطفال؟

- نحن جميعًا نريد الأفضل لأطفالنا، لذا تأكد من حمايتهم من آثار التدخين السلبي. يكون للأطفال والرضع الذين يعيشون في منازل أو يسافرون في سيارات حيث يدخن الناس فرصة أكبر لـ:
- الإصابة بالسعال ونزلات البرد والتهابات الأذن
- المعاناة من مشاكل الصدر المستمرة مثل الصغير والربو والتهاب الشعب الهوائية

حقيقة

يسبب التدخين السلبي حوالي 40 حالة وفاة مفاجئة للرضع في المملكة المتحدة كل عام.
حسب تقرير الكلية الملكية للأطباء (مارس/آذار 2010)

حقيقة

حقيقة

يمكن أن يؤدي التدخين السلبي إلى الإصابة بالربو ونوبات أكثر شدة ومتكررة لدى الأطفال المصابين بهذه الحالة.

- الأطفال أكثر عرضة للخطر لأن:
- رئتيهما لا تزال تنمو.
- نظام المناعة لديهم لا يزال يتطور.
- مجاريهم الهوائية أصغر وتتنفس بشكل أسرع.

ما هو

التدخين السلبي؟

لقد سمع معظمنا أشخاصًا يتحدثون عن **التدخين السلبي** ولكن القليل منا يفهم حقيقة ما هيته. **التدخين السلبي** هو دخان يتم استنشاقه من دخان التبغ لدى الآخرين. إنه ناتج عن دخان ينتشر عندما يدخن شخص ما أو يأتي من طرف السيارة التي تركت لتشعل.

حقيقة

يوجد أكثر من 4000 مادة كيميائية في دخان السجائر. يمكن أن تبقى العديد من المواد السامة في الغرفة أو السيارة بعد إطفاء السيارة.

عندما تدخن في الداخل، يظل دخانك السلبي في الهواء. لا يمكنك رؤيته أو شمّه، لكنه موجود. تتسرب المواد الكيميائية الضارة من غرفة إلى أخرى لمدة تصل إلى 5 ساعات، في انتظار أن يتنفسها طفلك - حتى مع فتح النوافذ والأبواب.