

از دود دست دوم سیگار

(Keep your family safe from
secondhand smoke – Farsi)



QUIT YOUR WAY
with our support

با کمک و پشتیبانی ما مسیر ترک سیگار را آغاز کنید

زندگی در دنیای واقعی

تنها راه موجود برای محافظت فامیل خود از دود دست دوم اینست که دود را خارج از منزل ببرید. اغلب افرادی که با آنها صحبت می‌کنم میگویند مایلند خارج از منزل سیگار بکشند، اما این کار به دلایل مختلف مشکل است.

پس چه کاری میتوانید انجام دهید؟

- از سیگار کشیدن در منزل خودداری کنید و فقط وقتی خارج هستید سیگار بکشید، مثلاً وقتی به فروشگاه میروید و یا وقتی زباله را از منزل بیرون میبرید.
- اگر در منزل سیگار میکشید و نمیتوانید بیرون بروید، سعی کنید از درمان جایگزینی نیکوتین استفاده کنید، بخصوص وقتی در کنار کودکان هستید.
- از میهمانان سیگاری خود درخواست کنید برای سیگار کشیدن از منزل بیرون بروند، و یا اینکه فرصت دیگری برای سیگار کشیدن پیدا کنند، مثلاً در مسیر منزل شما سیگار بکشند؟

با ما تماس بگیرید

شاید به موقع، شما تصمیم بگیرید بکلی سیگار کشیدن را ترک کنید. کمک‌های بسیاری موجود است و ما خوشحال میشویم به شما کمک کنیم.

با مؤسسه مسیر ترک سیگار با شماره تلفن:

0800848484 تماس حاصل نمائید و یا از

سایت www.nhsggc.org.uk/quityourway

دیدن کنید.

پیگیر ما باشید: www.facebook.com/quityourwaynhsggc

اطلاعات اضافی

از سایت www.rightoutside.org دیدن کنید.

حقایق مربوط به دود دست دوم را آشکار ساختن

اشتباه

وقتی دیگر دود در اتاق دیده نمی‌شود، خطر دود دست دوم رفع شده است.

اشتباه

پنجره ماشین خود را پاتین میکشم و سعی میکنم دود را به بیرون بدمم، یعنی اینکه دود اصلاً در ماشین موجود نیست.

اشتباه

وقتی شمع روشن می‌کنید، کمک میکند تا دود سیگار را از بین ببرد.

اشتباه

وقتی درب‌ها و پنجره‌ها را باز کنید و فقط در یک اتاق در منزل سیگار بکشید، دود دست دوم را از بین میبرد.

حقیقت

دود دست دوم به هر نحوی باشد خطر ناک است - نه فقط دودی که در هوا دیده میشود. در واقع ما 85% دود دست دوم را نمی‌توانیم ببینیم.

چیست؟

اغلب ما شنیده ایم که مردم راجع به **دود دست دوم** صحبت میکنند، اما تعداد کمتری از ما مفهوم اینرا بخوبی درک می کنیم.

دود دست دوم دودی است که سایرین از دود دخانیات مردم دیگر استنشاق می نمایند. یعنی وقتی شخصی سیگار می کشد و دود سیگار را به بیرون میدمد و یا از ته سیگاری که روشن است و در حال سوختن است.

حقیقت

بیش از 4000 مواد شیمیایی در دود سیگار موجود است. بسیاری از اینکه سیگار را خاموش نمودید در داخل اتاق و یا ماشین باقی میماند.

وقتی شما داخل منزل سیگار میکشید، دود دست دوم در هوا باقی میماند. شما نمیتوانید دود را ببینید و یا بو کنید، اما این دود هنوز موجود است.

بمدت 5 ساعت، مواد شیمیایی مضر از اتاقی به اتاق دیگر منتقل میگردد، در انتظار کودک شما که این دودها را استنشاق کند - حتی در حالیکه پنجره ها باز و درب ها بسته باشند.

چرا

آیا باید نگران باشم که کودکان در معرض خطر هستند؟

همه ما بهترین را برای فرزندان خویش آرزو مندیم، به این خاطر سعی کنید فرزندان خویش را از اثرات **دود دست دوم** حفظ کنید. کودکان و اطفالی که در منازل زندگی میکنند و یا در ماشین های سفر میکنند که در آنها افرادی سیگار می کشند، در معرض خطر بیشتری قرار دارند:

- مبتلا به بیماریهایی از قبیل سرفه، سرماخوردگی و عفونت گوش میگردند
- دچار ناراحتی مکرر سینه میگردند، از قبیل خس خس سینه، آسم یا تنگی نفس و برونشیت

حقیقت

هر سال در بریتانیا، دود دست دوم موجب مرگ ناگهانی 40 نوزاد میگردد. گزارش کالج سلطنتی پزشکان (مارچ 2010)

حقیقت

کودکان در معرض خطر بیشتری قرار دارند، زیرا:

حقیقت

دود دست دوم میتواند حمله آسم را موجب شود و در کودکانی که مبتلا به چنین عارضه ای میباشند، باعث شود حملات شدیدتر و مکرر گردند.

- ریه آنها هنوز در حال رشد است.
- سیستم دفاع بدن شان هنوز در حال رشد است.
- مجاری تنفسی شان کوچک تر است و سریع تر نفس میکشند.

چه کاری

میتوانم انجام دهم تا خانواده خود را از دود دست دوم محفوظ نگاه دارم؟

- از سیگار کشیدن در منزل خودداری کنید و از دوستان و اعضای خانواده درخواست کنید بیرون منزل سیگار بکشند.
- نه خودتان در ماشین تان سیگار بکشید و نه به سایرین اجازه بدهید که در ماشین شما سیگار بکشند

حقیقت

اطفال عادت ها را از افرادی که در کنار آنها هستند فرا میگیرند. اگر با افراد سیگاری زندگی می کنید، احتمال اینکه وقتی بزرگ شدند سیگار بکشند، 3 برابر می شود.

حقیقت

هم اکنون سیگار کشیدن در ماشین وقتی افراد زیر 18 سال هم مسافر هستند، غیر قانونی است و شما را مبلغ 100 پوند جریمه می کنند.

We're on board.



protectyourkids.scot

