



الى الاباء المدخنين

العديد من الوالدين يغيرون من عاداتهم اليومية في حالة حصول الحمل والانجاب، لتسهيل حياتهم ولكن ما هي المدة اذا كانت الام مدخنة، لا احد يشك بان الافضل للطفل ولكم هو التوقف عن التدخين اذا لم تكونوا جاهزين للتوقف الان يمكنكم حماية طفلكم كما في السابق حماية طفلكم من الدخان.

لا تدخنوا بالقرب من الاطفال

الدخان يضر الطفل، لهذا فمن المهم ان لا تدخنوا بالقرب منه في الصفحة القادمة هناك العديد من النصائح الجيدة لتسهيل للناس اسلوب حماية الطفل من الدخان، العديدين يتوقفون عن التدخين، وهناك فصل كامل في الكتيب عن كيفية التوقف عن التدخين.

الاطفال والتدخين الغير مباشر - التدخين السلبي

القصبات الهوائية عند الطفل حساسة جدا، ونسيبا ضيقة، ولهذا فهم اكثر حساسية للدخان التدخين غير المباشر - السلبي يجعلهم اكثر عرضة للمرض والاصابة بالالتهاب الرئوي، التهاب الاذنين، الازمة والسيل، هذا بالاضافة الى ان التدخين الغير مباشر يؤدي الى الكثير من عدم الراحة وتدمع العينين ووجع في الرأس.

اولياء الامور عليهم مسؤولية انشاء الاطفال في جو صحي خالي من الدخان.

اذا كنتم تفكرون في التوقف عن التدخين

العديدين يستغلون فترة الحمل للتوقف عن التدخين، والتوقف يكون سهلا اذا فكر الناس به على انه اعتناق ليس تضحية. العديدين يحاولون اكثر من مرة، قبل ان ينجحوا، اذا حاولتم التوقف دون نتيجة، فان الاحتمال اقوى الان بالنجاح، تذكروا ان المعلم يتعلم من تجاربه، وانكم الان اقدر على التوقف مع كل تجربة.

هل تريدون التوقف عن التدخين؟

تحضروا للتوقف عن التدخين، انه قرار مهم، تذكروا ان القرار مهم جدا، اذا فكرتم بانكم ستفقدون شيئا حين التوقف عن التدخين، فلا تنسوا انكم ستربحون الكثير لكم ولاطفالكم

مساعدة لاؤلئك الذين يريدون التوقف

العديد من المدخنين يقررون التوقف على عاتقهم، ولكن هناك ايضا العديد منهم من يحتاج الى مساعدة نصيحة وارشاد من الاخرين، لذلك فهناك كتيبات توجيه وتلفونات مع ارشادات للمدخنين الراغبين في التوقف، المساندة تساعد الناس على تحضير انفسهم واحتمالات قوية للتوقف والنجاح في ذلك.

اذا لم تكونوا جاهزين

قد لا تكونوا جاهزين للتوقف عن التدخين، ولكن يجب ان تلاحظوا حقيقة الخطر المحدقة بالطفل نتيجة التدخين، لذلك يجب ان تتبعوا قواعد سهلة ومهمة.



ماذا يحصل من التدخين؟

الدخان الذي يخرج من السيارة، اخطر من الدخان الذي يدخنه الشخص نفسه، التدخين في داخل المنزل ينشر الدخان في كل انحاء المنزل، من غرفة الى غرفة ومن المهم جدا ان تعرف ان 85% من دخان السجائر غير مرئي ولا رائحة له، ورغم ذلك فضرره كبير.

منزل خالي من الدخان من اجل الاطفال.

حين ولادة الطفل او تواجد الطفل في المنزل فمن المستحسن ان الوالدين ياخذون قرارا بعدم التدخين في المنزل، الحل الوحيد لاستبعاد اضرار التدخين على الاطفال هو التدخين خارج المنزل، التدخين مع نافذة مفتوحة او تحت شاطئ الهواء لا يقلل كثيرا من الاضرار، فكروا دائما ان مصلحة الطفل لها الاولوية، والاولوية هي حماية الطفل من مضار التدخين.

قرار عدم التدخين يجب ان يسري على الضيوف من اصدقاء واقارب، في كتيب بعنوان **الاصدقاء والتدخين**، نصائح مهمة كيف يستطيع الافراد التحدث مع اصدقائهم وعائلتهم عن التدخين.

نصحتنا هواء نقي ونظيف:-

لا تدخن في المنزل، دخنوا دائما خارج المنزل واطلبوا من الاخرين عمل ذلك.
لا تدخنوا ابدا بقرب الاطفال
لا تدخنوا في السيارة، دخنوا قبل البدء بالقيادة او توقفوا للراحة والتدخين اذا كان الطريق طويلا .
بلغوا الاصدقاء والاقارب انه لمصلحة الطفل، اطلبوا منهم عدم التدخين بالقرب من الاطفال .
حين تكونوا خارج المنزل، توجهوا الى منطقة خالية من الدخان، مثل منطقة ممنوع التدخين في المطاعم.
النصائح اعلاه ليست فقط بخصوص الاطفال الصغار، ولكن كل الاطفال لهم نفس الحق ببيئة خالية من التدخين، بغض النظر عن اعمارهم .

هواء نظيف انه جيد

الى الاباء غير المدخنين

المعظم يريد منزله خالي من التدخين - هواء نظيف - البعض يجد صعوبة في منع الاخرين من التدخين في منزلهم، ولكن اصبح من الطبيعي ان الناس يطلبون الاذن بالتدخين وهذا جيد، لانه من الممكن الاجابة بان التدخين في المنزل ممنوع، فقط في الخارج لمن اراد ذلك.

تكلّموا مع المدخنين

من المهم ان نمنع الاطفال من الدخان، تعرض الاطفال للتدخين السلبي او الغير مباشر يزيد نسبة اصابته بالامراض، والدخان ايضا يعرضهم لتدمع العينين والم في الراس، لهذا فمن المهم التحدث مع المدخنين عن تأثير الدخان اينما وجد.

المدخنين مدمنين نفسيا وجسديا على النيكوتين، تعليقات مثل - الا تستطيع الاستغناء عنه - يكون قليل التأثير، حاولوا دائما ان توجهوهم بخصوص الاهتمام الجيد بالاطفال.



هل مسموح التدخين في المنزل

حين تواجد طفل في المنزل فمن المهم اخذ القرار بعدم التدخين في المنزل، ابقوا دائما في الذهن ان الطريقة الوحيدة لحماية الاطفال من تأثير اضرار التدخين السلبي على الاطفال هو عدم السماح بالتدخين، داخل المنزل النقاش يدور حول افضل الطرق لحماية الطفل من الدخان وليس ان المدخن يجب ان يتوقف عن التدخين. مادة النفاش قد تكون صعبة، ولذلك فمن المهم ادارتها حول حرية وحق الطفل في ان يتنفس هواء نظيف ونقي، وليس حول موقفنا من المدخنين وادمان الدخان.

احيانا يجب ان نناقش الموضوع اكثر من مرة للتوصل الى اتفاق، لا تستسلمي حتى التوصل الى حلول، تستطيعون التوصل الى اساليب تلائم الجميع، اقرأوا معا - اذا لم تكونوا جاهزين للتوقف عن الدخان - قد تجدون بعض الافكار حول تحديد الدخان.

داغبورت - والدة انجولفور - سنتين - لا تدخن

زوجي يدخن، هذا ضابقتي كثيرا حين كنت حاملا، لانني كنت حساسة لكل الروائح، اعترضت كثيرا على التدخين، فبدأ يدخن امام نافذة مفتوحة، ولكن حين اتيت الى البيت مع طفل من المستشفى، وافق زوجي بيتر على التدخين خارجا.

احيانا اجد صعوبة في قول ان التدخين ممنوع في بيتي، ولكن هذا اسهل حين يرى الناس ان زوجي يدخن خارجا، لقد حصل كثيرا من النقاش مع صديقاتي اللواتي يعتقدن ان من حقهن الحصول على بعض الاستثناءات والتدخين في المنزل، خصوصا اذا كان الجو باردا في الخارج، ولكن مع ازدياد عدد المرات في منع الناس من التدخين في المنزل، يصبح الامر اسهل، واعتقد ان الجميع الان يعرفون ان بيتي منطقة - ممنوع التدخين -

الصدافة والتدخين

احيانا قد يشعل المرء سيجارة دون ان يفكر في ذلك، حتى في حالة تواجد اطفال في المكان، لذلك يجب التكلم عن مضار التدخين السلبي على الاطفال مع الاصدقاء والاقارب.

اعترض على الدخان وليس على المدخنين

من المهم الايضاح ان الاعتراض على الدخان وليس على المدخنين، تكلم مع المدخنين عن تأثير اضرار الدخان على الاطفال، ومدى حساسيتهم للدخان وانه من المهم لهم ان يكونوا في منزل خالي من اضرار الدخان.

حين الذهاب الى زيارة

حين تكونوا في زيارة الاخرين، يكون اصعب تحديد الدخان ولكن معظم المدخنين يحبون اظهار المراعاة، اذا تم مناقشة الامر معهم، اذا كان الزيارة تتضمن النوم، يجب ان تراعوا ان ينام الاطفال في غرف ليس فيها دخان.

يوهان - والد الينار - سنتين - يدخن

عندنا لا ندخن، هذه القاعدة تسير على الضيوف ايضا، اذا اراد اصدقائنا التدخين، ادعوهم للخروج الى الشرفة، ولم يحدث ان اعترض احدهم هم يعرفون ان هذا بسبب الينار - الصغيرة ولا اعتذر عن ذلك.

انا بالتأكيد لا ادخن اذا كان هناك اطفال بالقرب مني وارى انه من المهم مراعاتهم، لحسن الحظ ان معظم المدخنين يعرفون مضار التدخين السلبي وانا اذكر جيدا كيف وجدت ان الدخان مقرف حين كنت صغيرا.



الاجداد والجدات

الاجداد والجدات يمضون عادة الكثير من الوقت مع الاحفاد، وهم يريدون الافضل لاحفادهم، لذلك فهم دائما يستقبلون التوجيهات بخصوص الدخان، الجيل القديم لم يكن يناقش مسألة التدخين السلبي كثيرا، لذلك تستطيعون لفت انتباههم لقراءة فصل - حقائق عن التدخين السلبي -

عادة من المهم ان تقرر عدة قواعد سهلة مثل
لا تدخن ابدا بالقرب من الاطفال
دخن في الخارج
اذا كان الطفل في السيارة لا تدخن

بيرجيتا : ان اندرياس - 7 سنوات - ونينا - 4 سنوات - مدخنة سابقة : -

بعد فترة قصيرة من ولادة اندرياس زارنا صديق مدخن، لم افكر للحظة ان امنع التدخين حتى بدأ اندرياس السعال، لهذا فقد قررنا عدم السماح بالتدخين عندنا، خصوصا لانه لدينا العديد من الاصدقاء والاقارب المدخنين، منذ ذلك الحين كنت اطلب من الناس التدخين في الخارج، اصدقائنا وعائلتنا، تعودوا خطوة خطوة انه لا تدخين في منزلنا ولانه يمكنهم الخروج للخارج للتدخين.

حين يكون طفلك في الحضانة او الرعاية

في ايسلند التدخين ممنوع في جميع المدارس الابتدائية، الحضانات وكل اماكن تواجد الاطفال، وكذلك فان التدخين ممنوع في اماكن مثل مراكز الرياضة، وكل الاماكن العامة المخصصة للاطفال والمراهقين، وعلى الجميع الالتزام بذلك وحين التدخين من قبل افراد يجب توجيههم الى مزار التدخين السلبي على الاطفال.

هل تدخن مربية الطفل؟ من المهم حين توظيف مربية ان تضعي ذلك الشرط ان المربية لا تدخن، اما اذا كانت تدخن فمن المهم تعريفها بالقوانين في المنزل والمنطقة المحيطة بالطفل.

حقائق عن الاطفال والتدخين السلبي : -

التدخين السلبي: - الاطفال يستنشقون الدخان حين التدخين بقربهم، حين التدخين يتلوث الجو من الدخان الذي يدخنه المدخن، والذي ينفخه في الهواء، والدخان الذي يخرج من السيارة، وهذا دخان شديد الخطورة، ولهذا فمن المهم ابعاد الاطفال عن التدخين.

الاطفال حساسين جدا للدخان : - الشرايين عند الاطفال الصغار ضيقة نسبيا، وهذا يجعلهم حساسين زيادة لمضار الدخان، وهو يجعل الاطفال اكثر حساسية للبكتيريا، الاطفال الذين يتنفسون الدخان معرضون لخطر امراض التنفس مرتين الى اربع مرات اكثر من الاطفال الذين لا يتعرضون للدخان.

التدخين يعرقل الرضاعة

الاطفال لديهم حساسة شم قوية ليعرفوا صدر امهم، التدخين قد يعرقل عملية الرضاعة وتكون مدتها اقصر، لان مادة البرولاكتين لها تأثير على هرمون انتاج الحليب، وبالتالي مدة الرضاعة اقصر. مادة النيكوتين تنتقل الى الطفل عن طريق الحليب، وتكون ثلاث مرات اكثر تأثيرا عليه من الام، ومع ذلك فيجب على الام المدخنة ان تستمر في ارضاع الطفل مع النصيحة بعدم التدخين ساعة ونصف قبل الرضاعة، وبهذا يكون تأثير النيكوتين وباقي المواد السامة اقل.



الدخان يولد المرض عند الاطفال

اذا تم التدخين بالقرب من الاطفال فهم اكثر تأثراً بالامراض
التدخين السلبي قد يؤدي الى اصابتهم بالازمة الصدرية
الاطفال المصابين بالازمة الصدرية معرضون للاصابة بنوبات اكثر عند الام المدخنة
الاطفال يصابون اكثر بالتهاب الاذن اذا كان التدخين داخل المنزل
الاطفال لوالدين مدخنين يصابون باوجاع المعدة اكثر من اطفال غير المدخنين
الاطفال لوالدين مدخنين يذهبون الى المستشفى اكثر من غيرهم.
الاطفال المعرضون للتدخين السلبي معرضون للاصابة بامراض الحساسية.

التدخين يزيد نسبة الموت السريري :-

حين يموت الاطفال فجأة في السنة الاولى من عمرهم، فهذا يسمى الموت السريري هذا، ولكنه يحصل نادراً، اذا
دخنت الام خلال الحمل، والطفل ما زال معرضاً للدخان بعد الولادة تزداد الخطورة، وتزداد الخطورة ايضا اذا
تعرض الطفل للدخان بعد الولادة فقط، والنسبة ترتفع مع ارتفاع تعرضه في البيئة المحيطة به.

الطبيب العام الايسلندي ينصح بما يلي

ضعي الطفل للنوم على ظهره او على جنبه
ابعدي الطفل عن الدخان ولا تدخني اثناء الحمل
لا تستعملي اي من انواع المخدرات
لا تستعملي مخدنة تحت رأس الطفل اثناء النوم
ابقي الطفل على صدرك اطول مدة ممكنة

صفحات الكترونية ضرورية للمعرفة

الى الذين يريدون معلومات اخرى عن التدخين او المساعدة في التوقف عن التدخين، فالاماكن ادناه جاهزة
لاعطاء النصيحة

Íslenskar heimasíður:

www.lydheilsustod.is

www.8006030.is

www.doktor.is

www.krabb.is

www.landlaeknir.is

www.hjarta.is

www.hnifli.is

www.easyway.is

Erlendar heimasíður:

www.givingupsmoking.co.uk

www.ash.org.uk

www.tobaksfakta.org

www.tobakk.no

www.tobacofreekids.org

www.who.is



ةين اجم ةي هي جوت داوم

عناوين مهمة

المركز الصحي
لوغارفيغور 116
هاتف 5800900

Lýðheilsustöð,
Laugavegi 116
105 Reykjavík
simi: 5800 900
www.lydheilsustod.is
جمعية السرطان
هاتف 5401900

krabbameinsfélagið
Skógarhlíð 8
125 Reykjavík
simi 540 1900
www.krabb.is

الطبيب العام
هاتف 5101900

Landlæknisembættið
Auströnd 5
170 seltjarnarness
simi 510 1900
www.landlaeknir.is
حماية القلب
هاتف 5351800
Hjartavernd
Holtasmára 1
201 kópavogur
simi : 535 1800
www.hjarta.is



جمعية الازمة والحساسية

هاتف 5522153

Astma og ofnæmisfélagið

Siðmúla 6

108 Reykjavík

simi : 552 2153

www.ao.is