



เด็กและการเป็นผู้สูบบุหรี่ทดียภูมิ(หรือสูบบุหรี่มือสอง)

เด็กจะมีปฏิกิริยาตอบสนองอย่างมากจากผลของควันบุหรี่ ดังนั้นสิ่งที่ดีที่สุดอย่างไม่ต้องสงสัยสำหรับเด็กและตัวท่านเอง คือควรเลิกสูบบุหรี่ หากท่านยังไม่พร้อมสำหรับการเลิกสูบบุหรี่ในวันนี้ ท่านสามารถที่จะป้องกันความปลอดภัยให้กับบุตรของท่านได้ ด้วยการไม่สูบบุหรี่ใกล้กับเด็ก หากเด็กอยู่ในบ้าน ก็ไม่ควรที่จะสูบบุหรี่ในบ้าน เพื่อหลีกเลี่ยงเด็กจากการได้รับควันของบุหรี่ และไม่ควรรอนุญาตให้บุคคลที่กำลังสูบบุหรี่เข้าใกล้กับเด็กทารก ทั้งในที่พักอาศัยและในรถ เพราะเด็กจะเป็นผู้รับควันทดียภูมิ มารดาที่ต้องให้นมบุตรหากสูบบุหรี่ ก็จะรบกวนการให้นม เนื่องจากจะทำให้มีน้ำนมน้อย สารนิโคตินและสารอื่นๆที่อยู่ในบุหรี่จะซึมผ่านเข้าสู่เด็กทางน้ำนมมารดา ซึ่งจะส่งผลเสียต่อเด็กที่เป็นผู้รับควันทดียภูมิอย่างมากโดยอาจทำให้เกิดเจ็บป่วย ดังเช่น ทางเดินหายใจ ติดเชื้อ, ภาวะติดเชื้อในหู และกระตุ้นให้เกิดอาการ- หืดหอบและโรคภูมิแพ้ เด็กที่สูดควันบุหรี่เข้าไป จะมีโอกาสเป็นโรคทางเดินหายใจ- ติดเชื้อประมาณสองถึงสี่เท่า ทุกท่านมีโอกาในการเลิกสูบบุหรี่ โดยขอคำแนะนำ และขอข้อมูลเกี่ยวกับการช่วยเหลือในการเลิกสูบบุหรี่ ได้จากพยาบาลผดุงครรภ์, พยาบาลหรือแพทย์ตามสถานอนามัยที่ท่านเป็นคนไข้อยู่ จากประสบการณ์ชี้ให้เห็นว่า บุคคลที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่มักจะประสบความสำเร็จ จากการปฏิบัติตามคำแนะนำดังกล่าว นอกจากนั้นคู่สมรสและคนในครอบครัว ตลอดจนคนรอบข้างต้องให้กำลังใจและให้การสนับสนุน

จะขอคำแนะนำและความรู้ได้ที่ไหน?

ได้จากพยาบาลผดุงครรภ์แผนกดูแลคุ้มครองสตรีตั้งครรภ์ ตามสถานอนามัยทุกแห่งทั่วประเทศ
พยาบาลแผนกเด็กอ่อน- และเด็กเล็กของสถานอนามัยทุกแห่ง
แพทย์แผนกเด็กอ่อน- และเด็กเล็กของสถานอนามัยทุกแห่ง
ศูนย์ดูแลคุ้มครองสตรีตั้งครรภ์(Miðstöðvar mæðraverndar): หมายเลขโทรศัพท์ 5851400
ศูนย์แนะนำผู้ต้องการอดบุหรี่, หมายเลขโทรศัพท์สายตรง: 800-6030
ศูนย์มะเร็ง: หมายเลขโทรศัพท์ 540-1900
ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ (Lýðheilsustöðvar): หมายเลขโทรศัพท์ 5800-900
ร้านขายยาชื่อ Lyf og heilsu

เว็บไซต์ต่างๆ ที่ให้ข้อมูลในการช่วยเหลือผู้ที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่:

www.lydheilsustod.is
www.8006030.is
www.reyklaus.is
www.ljosmodir.is
www.givingupsmoking.co.uk
www.smokefreefamilies.org