



Ndikimi i ambientit ku pihet duhan tek fëmijët

Fëmijët janë veçanërisht të ndjeshëm ndaj tymit të duhanit. Nuk vihet në dyshim që, ndalimi i plotë i pirjes së duhanit, është në të mirën e fëmijës dhe tuajën. Edhe në se ju nuk jeni gati të ndaloni pirjen e duhanit, përsëri keni mundësi për të mbrojtur fëmijën nga efekti dëmtes i duhanit. Prandaj, është më se e domosdoshme që të mos qëndroni pranë fëmijës kur jeni duke pirë duhan. Është shumë e rëndësishme që kur ka fëmijë në shtëpi, të merret vendim që të ndalohet pirja e duhanit në ambientet e shtëpisë. Duhet pasur parasysh se, rruga e vetme për të mbrojtur fëmijët nga ndikimi dëmtes i duhanit është që, të ndalohet rreptësisht pirja e tij në prezencë të fëmijës, në shtëpi apo në makinë, sepse fëmijët thithin tymin prej ambientit rrethues, pra pijnë dhe ata duhan në mënyrë jo të drejtpërdrejtë.

Pirja e duhanit pengon prodhimin normal të qumështit të gjirit dhe e bën më të vështirë për nënën të fillojë dhënien e qumështit fëmijës normalisht, pasi pakëson sasinë e nevojshme të qumështit për fëmijën. Nikotina dhe përbërësit e tjerë që gjenden tek cigaret, përçohen tek fëmija nëpërmjet qumështit. Prania e fëmijëve në ambiente ku pihet duhan, bën që ata të jenë më të rrezikuar ndaj sëmundjeve si dhe shton mundësinë e sëmundjeve në rrugët e frymëmarrjes, infeksionit në vesh dhe zhvillimin e astmës si dhe alergjive. Fëmijët që thithin tym duhani në moshë të vogël, janë dy deri në katër herë më të rrezikuar ndaj sëmundjeve në rrugët e frymëmarrjes.

Të gjithë kanë mundësi të ndalojnë pirjen e duhanit. Flisni me maminë, infermierën ose mjekun pranë qendrës shëndetësore, këshillohuni, merrni mbështetje dhe informacion mbi ndalimin e duhanit. Përvoja tregon se është më e lehtë të ndalohet pirja e duhanit kur ka mbështetjen e duhur. Mbështetja nga ana e bashkëshortit dhe familjes luan një rol shumë të rëndësishëm në këtë çështje.

Cilët ofrojnë këshillime dhe edukim

Mamitë e konsultoreve të grave pranë të gjitha qendrave shëndetësore të vendit. Infermieret e konsultoreve për fëmijët e porsalindur dhe të vegjël pranë qendrave shëndetësore.

Mjekët e konsultoreve për fëmijët e porsalindur dhe të vegjël, pranë qendrave shëndetësore.

Drejtorja e konsultoreve të grave: 5851400

Këshilla mbi pirjen e duhanit: nr. jeshil: 800-6030

Shoqata e sëmundjeve të kancerit: 540-1900

Qendra shëndetësore: 5800-900

Farmacitë “Lyf og heilsu”

Faqe elektronike me informacione ndihmëse mbi parandalimin e duhanit:

www.lydheilsustod.is

www.8006030.is

www.reyklaus.is

www.ljosmodir.is

www.givingupsmoking.co.uk

www.smokefreefamilies.org