



## الاطفال والتدخين الغير مباشر

الاطفال حساسون لتأثير الدخان. من المهم والضروري للطفل ولكم التوقف عن التدخين، اذا لم تكونوا جاهزين للتوقف عن التدخين الان، يمكنكم الان مثل السابق حماية اطفالكم من اماكن تواجد الدخان، لذا فمن المهم ان لا تكونوا بجانب او بالقرب من الطفل حين التدخين. من المهم ان تأخذوا قرار عدم التدخين في المنزل في حالة تواجد الطفل فيه، ابقوا في ذاكرتكم ان افضل الطرق لحماية الطفل من اثار التدخين المؤذية هي عدم تعرضه للدخان، في البيت او في السيارة لأن الاطفال يدخنون بشكل غير مباشر حين التدخين حولهم. التدخين يؤثر على الرضاعة الطبيعية، وصعوبات في الحصول على رضاعة طبيعية وتؤثر على تدفق الحليب ويجعله اقل وغير جيد. النيكوتين ومواد اخرى الموجودة في السجارة تتحول الى الطفل من خلال الحليب. الاطفال الذين يتعرضون الى التدخين الغير مباشر يكونوا معرضين لامراض كثيرة، وهناك احتمالات اقوى لاصابهم بامراض التنفس، التهابات الاذن وكذلك يتطور لديه امراض صدرية وحساسية، الاطفال الذين يدخنون بطرق غير مباشرة معرضون اكثر مرتين الى اربعة مرات للاصابة بالتهابات في القصبات الهوائية. الجميع لديهم القدرة على التوقف عن التدخين، اتصلوا بالقابلة القانونية، الممرضة او الطبيب في مراكز الصحة العامة واحصلي على نصائح . دعم ونصائح للمساعدة في التوقف عن التدخين. التجارب اثبتت ان طلب المساعدة للتوقف عن التدخين يساعد له نتائج افضل، المساندة من العائلة والزوج له تأثير كبير على التوقف عن التدخين

### من الذي يقدم النصيحة والاستشارة

القابلات القانونيات في حماية الام في جميع مراكز الصحة في الدولة  
الممرضات في قسم حماية الاطفال والاطفال الصغار في مراكز الصحة  
الاطباء في قسم الاطفال في مراكز الصحة  
مراكز حماية الام : 5851400  
النصائح وضبط التدخين - الخط الاخضر - 8006030  
جمعية السرطان : 5401900  
مركز الصحة الوطني : 5800900  
الصيدليات

المعلومات المتوفرة على الصفحات الالكترونية للمساعدة على التوقف عن التدخين

[www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)  
[www.8006030.is](http://www.8006030.is)  
[www.reyklaus.is](http://www.reyklaus.is)  
[www.ljosmodir.is](http://www.ljosmodir.is)  
[www.givingupsmoking.co.uk](http://www.givingupsmoking.co.uk)  
[www.smokefreefamilies.org](http://www.smokefreefamilies.org)