

Djeca bez duhanskog dima

Pasivno pušenje

Ako vaše dijete boravi u blizini pušača, onda i dijete puši. Kada dijete udiše dim, izloženo je istim opasnim hemikalijama kao i pušač. To se naziva pasivnim pušenjem. Zahtijevajte da niko u okruženju ne puši u blizini djeteta.

Na ovaj način se utiče na dijete

Duhanski dim utiče na lošiju funkciju pluća, sluzokoža, a disajni putevi su podložniji infekcijama. Stoga djeca pušača lakše dobijaju infekcije disajnih puteva, infekcije uha i alergije. Pasivno pušenje čak pogoršava simptome astme i može da izazove astmatični napad.

Duhanski dim može da izazove nadražaj očiju, suhi kašalj i glavobolju. Najgore su pogođena mala djeca, pošto su osjetljivija i ne mogu jasno da kažu da im je loše zbog dima.

Iznenadna smrt dojenčadi je rijetka, ali rizik se udvostručuje ako majka puši u trudnoći i ako je novorođenče izloženo dimu. Rizik se povećava čak i kod korištenja burmuta u trudnoći.

O dojenju

Majčino mlijeko sadrži svu hranu koja je potrebna djetetu i štiti od infekcija i alergija. Stoga nastavite sa dojenjem čak i ako pušite ili koristite burmut.

Kada koristite duhan, nikotin i drugi otrovi prelaze u majčino mlijeko, a zatim dalje do djeteta. Stoga je najbolje da uopšte ne pušite i ne koristite burmut dok dojite.

Ako želite potražiti pomoć...

Medicinska sestra u dječijoj poliklinici je dobar partner za razgovor i sa njom možete razgovarati o alternativnim rješenjima. Ako želite pomoć da prestanete pušiti ili koristiti burmut, na raspolaganju su vam iskusne osobe koje pomažu u odvikavanju od duhana. Pitajte u dječijoj poliklinici (BVC)!

Pozovite liniju za odvikavanje od pušenja (Sluta-röka-linje) 020-84 00 00. Vi koji pušite ili koristite burmut tu možete dobiti besplatnu profesionalnu i ličnu podršku. www.slutarokalinjen.org

Želite li da saznate više o duhanu, posjetite www.tobaksfakta.se



BOSNISKA

Alatke za promjenjene životne navike u
Landstinget i Jönköpings län

Djeci je potrebna nepušačka sredina

Ako pušite

- Neka vam pređe u naviku da pušite izvan kuće. Nije dovoljno ako pušite u jednoj određenoj prostoriji ili ako stojite kod aspiratora. Dim se širi.
- Razmislite o tome da vam kola postanu nepušačka zona.

Djeca oponašaju odrasle

Vi ste bitan uzor kojeg vaše dijete oponaša i od kojeg uči. To važi čak i za korištenje duhana. Rizik da mladi počnu da puše ili koriste burmut je dvostruko veći ako roditelji koriste duhan. To pokazuju švedske i međunarodne studije.

Zablude

– Ja pušim samo kod aspiratora, jer se tako dim ne širi.

Dim se širi čak i ako pušite ispod aspiratora. Dovoljno je povući par dimova u prostoriji da bi se zrak pogoršao.

– Koja je svrha provjetravanja kada izvan kuće postoji aerozagađenje koje je barem isto tako opasno koliko i duhanski dim?

Čak ni u ulici sa gustim saobraćajem u velikom gradu zrak ne sadrži toliko različitih štetnih materija kao što sadrži duhanski dim. Stoga se isplati uvijek provjetriti prostoriju od dima. Ako provjetravate sa širom otvorenim prozorom 10 minuta, zrak će se u prostoriji normalne veličine u potpunosti zamijeniti.

– Postajem veoma nervozan i loše raspoložen ako ne mogu da pušim ili koristim burmut.

Na vas kao pušača ili korisnika burmuta, svakodnevno utiče želja za nikotinom. Kada prekinete, na početku možete imati apstinencionu krizu, ali nakon 3–4 sedmice ona će većim dijelom proći.

– Znam da moje pušenje nije dobro po dijete, ali postoji mnogo drugih stvari koje su gore...

Nezgode, bolesti, rat – naravno, spisak je dugačak. Ali pušenje je nešto što vlastitim izborom možete odbaciti kako biste poboljšali život vašeg djeteta i vas samih.

Odgovorni za materijal: Noomi Carlsson, folkhälsoavdelningen, Landstingets kansli,
folkhälsoavdelningen@lj.se, 036-32 40 00

Tekst potiče iz brošure "Tobaksfria barn" koju je izradio Statens folkhälsinstitut