

# Deca bez duvana

## Pasivno pušenje

Ako vaše dete boravi u blizini pušača, i dete puši. Kada dete udiše dim, izloženo je istim opasnim hemikalijama kao i pušač. To se zove pasivno pušenje. Postavite zahtev da niko iz okruženja ne puši u detetovoj blizini.

## Ovakav je uticaj na decu

Duvanski dim negativno utiče na funkcionisanje pluća, a sluzokoža disajnih puteva postaje podložnija infekcijama. Zato deca pušača lakše dobijaju infekcije disajnih puteva, ušne infekcije i alergije. Pasivno pušenje pogoršava čak i simptome astme i može da izazove astmatični napad.

Duvanski dim može da izazove iritaciju očiju, suvi kašalj i glavobolju. Najviše stradaju mala deca jer su osetljivija i ne mogu da kažu da im dim smeta.

Sindrom iznenadne smrti odojčeta je redak, ali se rizik udvostručuje ako je majka pušila tokom trudnoće i ako je novorođenče izloženo dimu. Rizik raste čak i od upotrebe burmuta tokom trudnoće.

## O dojenju

Majčino mleko sadrži sve hranjive materije potrebne detetu i štite dete od infekcija i alergija. Zato nastavite da dojite čak i ako pušite ili upotrebljavate burmut.

Kada koristite duvan, nikotin i drugi otrovi odlaze u mleko i potom do deteta. Zato je najbolje da uopšte ne pušite i da ne koristite burmut dok dojite.

## Ako želite pomoć...

Medicinska sestra sa dečijeg dispanzera je dobar partner za razgovor sa kojim možete da razgovarate o alternativnim rešenjima. Možete čak dobiti i pomoć od iskusnih lica koja će vam pomoći u odvikavanju od pušenja ili korišćenja burmuta. Pitajte u dečijem dispanzeru (BVC)!

Pozovite liniju za odvikavanje od pušenja 020-84 00 00. Vi koji pušite ili koristite burmut tu možete dobiti besplatnu profesionalnu i ličnu pomoć. [www.slutarokalinjen.org](http://www.slutarokalinjen.org)  
Ako želite da znate više o duvanu, posetite [www.tobaksfakta.se](http://www.tobaksfakta.se)



SERBISKA

Pomoćna sredstva za promene u načinu života,  
Landstinget i Jönköpings län

## Deci je potrebna sredina bez duvana

### Ako pušite

- Neka vam postane navika da pušite van kuće. Nije dovoljno pušiti u zasebnoj sobi ili kraj aspiratora. Dim se širi.
- Razmislite o tome da pretvorite automobil u nepušačku zonu.

## Deca rade šta rade odrasli

Vi ste važan uzor koji dete podražava i od koga uči. To važi čak i za upotrebu duvana. Rizik da mladi počnu da puše ili upotrebljavaju burmut je duplo veći ako roditelji upotrebljavaju duvan. To pokazuju i švedske i međunarodne studije.

## Pogrešna razmišljanja

### - Pušim samo ispod aspiratora, tako se dim ne širi.

Dim se širi čak i kada se puši ispod aspiratora. Dovoljan je jedan dim da bi se vazduh u sobi pogoršao.

### - Šta vredi provetravanje kada je vazduh napolju zagađen i gotovo podjednako opasan kao duvanski dim?

Čak ni u veoma prometnoj ulici u velikom gradu vazduh ne sadrži tako mnogo štetnih materija kao duvanski dim. Zato se uvek isplati provetravanje dima. Ako provetravate 10 minuta sa širom otvorenim prozorom, vazduh će, u prostoriji normalne veličine, biti potpuno zamenjen svežim.

### - Postajem veoma razdražljiv i mrzovoljan ako ne smem da pušim ili koristim burmut.

Ako pušite ili koristite burmut, svaki dan ste pod uticajem nikotina. Kada prestanete, u početku možete patiti od apstinencijalne krize, ali nakon 3 do 4 nedelje to uglavnom prođe.

### - Znam da to što pušim nije dobro za decu, ali postoji mnogo drugih gorih stvari...

Nesreće, bolesti, rat - lista je svakako dugačka. Ali dim je nešto što sami možete da odbacite kako biste i život svog deteta i svoj život učinili boljim.

Odgovorna za sadržaj: Noomi Carlsson, folkhälsoavdelningen, Landstingets kansli,  
folkhalsoavdelningen@lj.se, 036-32 40 00

Tekst je deo brošure "Tobaksfria barn", Statens folkhälsinstitut