

Trẻ em không thuốc lá

Hút thuốc thụ động

Nếu con quý vị ở gần một người hút thuốc, em cũng trở thành một người hút. Khi em hít phải khói, em bị tiếp xúc với cùng các hóa chất như người hút. Như vậy gọi là hút thuốc thụ động. Hãy yêu cầu mọi người không hút thuốc gần con quý vị.

Đây là cách trẻ em chịu tác động

Khói thuốc lá làm cho phổi hoạt động kém hữu hiệu. Các màng nhầy trong các đường thông khí dễ bị viêm nhiễm hơn. Vì vậy con cái của những người hút thuốc dễ bị viêm đường hô hấp, viêm tai và dị ứng hơn. Hút thuốc thụ động cũng làm các triệu chứng hen suyễn nặng thêm và có thể làm lên cơn hen.

Khói thuốc có thể gây ngứa mắt, ho khan và nhức đầu. Trẻ sơ sinh bị ảnh hưởng tệ nhất vì các em nhạy cảm hơn và không thể nói cho ai biết rằng khói đang làm các em khó chịu.

Hội Chứng Đột Tử Trẻ Em thì hiếm, nhưng nguy cơ sẽ gấp đôi nếu người mẹ hút thuốc trong khi mang thai và nếu em bé sơ sinh bị tiếp xúc khói thuốc. Nguy cơ cũng tăng nếu có dùng thuốc lá hít mũi trong khi mang thai.

Vấn đề cho bú

Sữa mẹ chứa tất cả các dưỡng chất mà em bé cần, và bảo vệ chống viêm nhiễm và dị ứng. Vì vậy, quý vị vẫn nên cho con bú cả khi quý vị hút thuốc hoặc hít bột thuốc.

Khi quý vị hút thuốc hoặc hít bột thuốc, chất nicotine và các chất độc khác được truyền vào sữa mẹ và cuối cùng là đến em bé. Vì vậy tốt nhất không hút hoặc hít thuốc khi cho con bú.

Nếu quý vị cần giúp đỡ...

Y tá BVC (y tá nhi khoa) là người quý vị nên nói chuyện nếu muốn thảo luận các giải pháp thay thế. Quý vị có thể được các nhà cố vấn có kinh nghiệm giúp đỡ nếu muốn giúp cai thuốc lá hoặc ống hít. Hãy hỏi tại BVC! (bệnh viện nhi).

Gọi "Sluta-röka-linjen" 020-84 00 00 (số máy Cai Thuốc Lá). Ở đây, quý vị nào hút hoặc hít thuốc có thể được hỗ trợ chuyên nghiệp cá nhân miễn phí. www.slutarokalinjen.org

Nếu muốn biết thêm về thuốc lá, hãy xem trang www.tobaksfakta.se



VIETNAMESISKA

Các công cụ để thay đổi cuộc đời từ
Landstinget i Jönköpings län

Trẻ em cần môi trường không khói thuốc

Nếu quý vị hút thuốc

- Tạo thói quen hút thuốc bên ngoài. Sẽ không đủ nếu hút trong phòng riêng hoặc đứng cạnh quạt gió. Khói sẽ tỏa ra.
- Bảo đảm xe hơi của quý vị là nơi không khói thuốc.

Trẻ em làm như người lớn làm

Quý vị là một ví dụ quan trọng rằng em nhỏ sẽ bắt chước và học hỏi. Điều này cũng đúng với việc dùng thuốc lá. Nguy cơ trẻ bắt đầu hút hoặc hít thuốc cao gấp đôi nếu phụ huynh dùng thuốc lá. Điều này được xác nhận trong nghiên cứu cả ở Thụy Điển lẫn quốc tế.

Những quan niệm sai thường gặp

– Tôi chỉ hút thuốc dưới quạt gió vì như vậy khói không bay đi chỗ nào khác.

Khói tỏa ra cả khi quý vị hút thuốc dưới quạt gió. Chỉ vài lần di chuyển điếu thuốc cũng đủ làm cho chất lượng không khí xấu đi.

– Nếu mở cửa sổ khi không khí bên ngoài bị ô nhiễm ít nhất cũng nguy hiểm như khói thuốc thì sao?

Ngay cả ở một đường phố chính nhiều xe chạy, không khí cũng không chứa nhiều chất độc hại như khói thuốc. Nghĩa là sẽ luôn tốt hơn nếu mở cửa sổ để loại trừ khói thuốc. Nếu quý vị mở cửa sổ rộng ra trong mười phút, không khí trong một phòng cỡ bình thường sẽ được thay đổi hoàn toàn.

– Tôi trở nên rất khó chịu và khi tâm trạng không tốt nếu tôi không hút hoặc hít thuốc.

Những người hút hoặc hít thuốc có những triệu chứng rút nicotine hàng ngày. Khi bỏ hút thuốc, các triệu chứng này sẽ tự biểu lộ lúc đầu nhưng sẽ bớt sau 3-4 tuần.

– Tôi biết rằng hút thuốc không tốt cho trẻ em nhưng còn rất nhiều điều khác còn tệ hơn ...

Tai nạn, bệnh tật, chiến tranh— đúng, danh sách rất dài. Tuy nhiên, khói thuốc là thứ mà quý vị có thể tự tránh được để làm cho cuộc sống quý vị và em nhỏ tốt hơn.

Phụ trách tài liệu: Noomi Carlsson, folkhälsoavdelningen, Landstingets kansli,
folkhälsoavdelningen@lj.se, 036-32 40 00

Tài liệu này trích từ tờ bướm "Tobaksfria barn" từ Statens folkhälsinstitut