

Çocukbakımı

ve Çocuk Sağlığı

ANNE-BABALAR İÇİN BİLGİ BROŞÜRÜ



Pasif Sigara İçmek – Çocuğunuzu Nasıl Etkilemektedir?

Pasif sigara içmek içinde bulunduğunuz yerdeki tütün dumanını teneffüs etmek demektir – diğer bir deyişle ‘başka kişilerin’ sigara dumanını nefes yolu ile içinize çekmektir. Pasif sigara içimine maruz kalan çocuklarda aşağıdaki hastalık ve rahatsızlıkların meydana gelmesi riski bulunmaktadır:

- Bronşit ve zatüree gibi solunum yolu hastalıkları
- Kulak enfeksiyonları
- Astım ve astım nöbetlerinde kötüleşme
- Göz, kulak, boğaz ve nefes yollarında iritasyon
- Ani Bebek Ölümü Sendromu (SIDS) riskinin artması
- Diş çürümesi.

Pasif sigara içimine maruz kalan çocuklarda, ayrıca, yetişkin oldukları dönemde akciğer hastalığı, akciğer kanseri ve kalp hastalığına yakalanma riski artmaktadır.

Yeni araştırmalar çocukların sadece kesinlikle sigara dumanının bulunmadığı, anne-babaların evin içinde ve dışında sigara içmediği bir ev ortamında güvenli olduğunu göstermektedir.

Çocuğunuzu pasif sigara içiminden korumak için ne yapabilirsiniz?

Sigarayı bırakamıyorsanız, çocuğunuzun görebileceği zararı en aza indirmek için aşağıdaki stratejilerden bazılarını uygulamaya çalışınız:

- Evinizde ‘sigara içilmeyen’ bir ortam oluşturunuz. Hem kendinize hem misafirlerinize evin dışında sigara içme kuralı koyunuz.
- Çocuklarınızın önünde sigara içmemeye çalışınız – çocuğunuzun ilk öğretmenin siz olduğunuzu ve sizin davranışlarınızı taklit edeceğini unutmayınız.
- Arabada asla sigara içmeyiniz. Arabanızda bulunan kişilere de aynı yasağı uygulayınız. Avustralya’nın bazı eyaletlerinde içinde çocuk bulunan araçta sigara içmek yasaklanmıştır.

SİGARAYI BIRAKMAK için yardım hizmetleri vardır

- Sigarayı bırakma konusunda bilgi ve tecrübesi olan doktorunuz, eczacınız, toplum sağlık hemşiresi veya çocuk ve aile sağlık hemşiresi gibi kişilere danışınız.
- Bölgenizdeki **QUIT** (Sigarayı Bırak) yardım hattını **13 78 48** numaralı telefondan arayınız.
- İnternet yolu ile de yardım hizmetlerinden faydalanmak mümkündür: <http://www.smokinghelpline.com.au/> veya <http://www.quit.org.au/> (Victoria), <http://www.quittas.org.au/> (Tasmania), <http://www.quitsa.org.au/asp/index.aspx> (Güney Avustralya), <http://www.quitwa.com/> (Western Australia), <http://www.quitnow.info.au/> (Avustralya Hükümeti, Ulusal Sigaraya Hayır Kampanyası).

Unutulmaması gereken iki önemli bilgi

- İçtiğiniz her sigara çocuğunuzun sağlığına zarar vermektedir. Sigarayı bırakmak bir anne-babanın çocuğunun sağlığı için yapabileceği en iyi şeylerden biridir.
- Tütünde bulunan nikotin bağımlılığa neden olduğu için sigarayı bırakmak zordur. Sigarayı bırakmaya karar verirseniz, sigarayı bırakma konusunda yardımcı olacak hizmetler bulunmaktadır.

Bu Anne-baba Bilgi Broşürü başka dillere de tercüme edilmiştir ve Early Childhood Connections kuruluşunun www.econnections.com.au internet sayfasından temin edilebilir.

HAZIRLAYAN KURULUŞLAR



EĞİTİMİ TEŞVİK İÇİN MADDİ DESTEK
VEREN KURULUŞ



ULUSAL ÇOCUKBAKIMI
AKREDİTASYON
KONSEYİ TARAFINDAN
DESTEKLENMEKTEDİR



FEDERAL HÜKÜMET TARAFINDAN
DESTEKLENMEKTEDİR



Australian Government
Department of Families,
Community Services and
Indigenous Affairs