

طفلك يحتاج منزلًا وسيارة بلا دخان

لا يوجد مستوى آمن من التعرض لدخان التبغ غير المباشر

لماذا نحمي الطفل؟

- قد يزيد السعال والصفير
- قد يثير نوبات الربو
- يزيد خطر العدوى التنفسية
- يرتبط بالتهابات الأذن الوسطى

قاعدة المنزل

- امنع التدخين داخل المنزل
- اطلب من الزوار الالتزام
- لا تسمح بتدخين الشيشة بالداخل
- أبعد الطفل عن الأماكن المليئة بالدخان

قاعدة السيارة

- امنع التدخين في كل رحلة
- طبّق القاعدة حتى دون وجود الطفل
- فتح النوافذ لا يحقق الحماية
- اطلب الالتزام من جميع الركاب

ما لا يكفي للحماية

- التدخين في غرفة أخرى
- فتح النافذة أو تشغيل المروحة
- المعطرات وإخفاء الرائحة
- الاعتماد على منقي الهواء وحده

اجعل منع التدخين داخل المنزل والسيارة قاعدة للجميع.
اطلب دعم الإقلاع عن التدخين من الفريق الصحي.

أ. د. عادل الحربي | استشاري طب الأطفال وأمراض الصدر وطب النوم
ADELCARE · dradelalharbi.com

المراجع: CDC · Health Problems Caused by Secondhand Smoke