

Cum poate fumatul secundar să mă afecteze?

Când sunt expus atmosferei îmbibate de fumul de tutun:

- sunt de două ori mai predispus la infecții respiratorii, răceli și otite;
- risc mai mult decât copiii care nu trăiesc în fum de tutun să fac crize de astm și să fac alergii;
- risc să am nevoie de îngrijiri medicale specializate, inclusiv de spitalizare, chiar din primul an de viață;
- sunt predispus la absențe școlare cauzate de îmbolnăvirile dese.

Cercetările medicale au demonstrat că, dacă mama a fumat în timpul sarcinii, am:

- un risc mai mare de moarte prematură față de cei proveniți din familiile de nefumători;
- risc ridicat de meningite;
- mai mari șanse să prezint deficiențe de auz la naștere sau să îmi pierd acest simț.

Ce poți face pentru a mă proteja?

Cel mai bun lucru pe care îl poți face **ACUM** pentru sănătatea ta și a mea este să renunți la fumat.

Dacă crezi că este dificil pentru tine să te lași complet de fumat, măcar protejează-mă și transformă locuința noastră într-un cămin fără fum de tutun!

TRUCURI:

Fumează întotdeauna în afara locuinței.

Cînd suntem afară, încearcă să fumezi departe de mine.

Dacă ai fumat și vrei să mă iei în brațe, schimbă-ți hainele.

Ce poți face dacă membrii familiei sau prietenii tăi sunt fumători?

Anunță-i înainte de a ne vizita că îți păstrezi locuința de nefumător pentru a proteja sănătatea mea.

Întreabă-i dacă ne pot ajuta, fumând în exteriorul locuinței sau înainte și după vizită. Explică-le acestora că fumatul pasiv mă poate îmbolnăvi.

Dar când călătorim cu mașina?

Fumul de țigară devine mai concentrat în interiorul mașinii. Poți reduce riscul de a mi se face rău și putem avea o călătorie mai relaxantă dacă voi, adulții ce mă însoțiți, evitați să fumați pe durata călătoriei.

TRUCURI:

În călătoriile scurte, fumează înainte de a urca în mașină;

În călătoriile lungi, fă opriri și fumează în exteriorul mașinii, departe de mine.

La ce alte pericole sunt expus atunci când tu fumezi?

În egală măsură cu fumatul pasiv, țigara constituie motivul pentru multe accidente sau neplăceri. Țigările nu sunt întotdeauna puse sau stinse în scumieră, iar scumul poate cauza incendii neprevăzute. Pentru a evita și alte accidente, învață-mă că scumul este inflamabil și îmi poate provoca arsuri. Dacă nu poți elimina complet țigara din viața noastră, măcar asigură-te că țigara aprinsă este la distanță de mine.

TRUCURI pentru a **EVITA** ca eu, copilul de lângă tine, să pot declanșa un incendiu:

Păstrează în locuri inaccesibile brichetele, chibriturile sau alte materiale inflamabile;

Păstrează scumierele curate pentru a-mi descuraja jocul cu chiștoacele;

Nu îmi da țigările tale să mă joc cu ele! Dacă mă prefac că fumez nu este un motiv de amuzament sau mândrie pentru tine!

Cum mă poți **DESCURAJA** să îmi doresc să fumez:

Exemplul tău personal de nefumător este cel mai bun mijloc pentru a mă convinge să nu fumez. Cercetările demonstrează că acei copii care cresc în familii cu cel puțin un membru fumător au riscul cel mai mare de a deveni ei înșiși fumători.

Dacă acum fumezi și te hotărăști să renunți la tutun, experiența ta îmi va fi de folos pentru că voi vedea că unui adult îi este dificil să își schimbe obiceiurile!

PONTURI:

Spune-mi din experiența personală de ce nu îți place că fumezi și de ce îți dorești ca eu să nu fumez, la rândul meu.

Dacă tu sau alt membru al familiei regretați că fumați, explicați-mi care sunt motivele.

Ce altceva poți face ca părinte?

Cel mai bun și mai simplu lucru pe care îl poți face tu ca părinte pentru a-mi proteja sănătatea este să nu fumezi. Dacă nu poți renunța la tutun, atunci trebuie măcar să îi asigure copilului un mediu în care nu există nici produse din tutun sau asemnătoare (țigară, pipă, țigară de foi, narghilea, țigară electronică) și nici fumători.

Sfat minimal

CEL MAI BUN LUCRU PE CARE-L POȚI FACE ACUM ESTE SĂ RENUNȚI LA FUMAT!

Ca și mine, peste jumătate dintre copii, trăiesc în familii cu cel puțin un fumător. Cea mai mare parte a fumului din țigară se raspandeste în aer, iar eu devin fumător pasiv și cresc într-un mediu poluat.

De ce este rău fumatul pasiv?
Fumul de țigară conține gaze otrăvitoare, gudron și sute de substanțe chimice extrem de nocive. Acestea sunt inhalate de mine. Copiii sunt mult mai sensibili la fumat față de adulți, pentru că suntem încă în plin proces de dezvoltare.



Agenția Națională Antidrog
B-dul Unirii nr.37, bloc A4, Sector 3, 030823,
București
Tel: 021 323 30 30 / 21701, 21712, 021 318 44 00
Fax: 021 316.67.27
E-mail: secretariat@ana.gov.ro

www.ana.gov.ro

AJUTĂ-MĂ SĂ CRESC!

Ziua națională **fără tutun**