Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Bereich Gesundheitsdienste
▸ Abteilung Prävention

நான் எனது பிள்ளையை பிறர் புகைத்தலில் இருந்து பாதுகாத்துக்கொள்கின்றேன்.

புகைத்தல் இல்லாது தொடங்கும் வாழ்க்கை பிள்ளைகளுக்கு நல்ல எதிர்காலமாக அமையும்.

- நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிப்பதோடு, இலகுவாகச் சுவாசிக்கலாம்
- ஆரோக்கியமான சுவாசப்பையும் திறமையாகச் செயற்படும் மூளையும்
- நோய்கள் மற்றும் ஒவ்வாமை (அலர்ஜி) ஏற்படுவதற்கான ஆபத்துக்கள் குறைவு
- வயிறு, தலை மற்றும் காதில் குறைந்தளவு வலி ஏற்படலாம்
- அமைதியோடு ஆழ்ந்த நித்திரையும் செய்யலாம்
- புகைமணம் இல்லாத உடைகள் - நஞ்சுப் பொருட்கள் அற்ற நிலை

பிறர் புகைத்தலில் இருந்து உங்கள் பிள்ளையை கீழ்கண்டவாறு முற்பாதுகாத்துக்கொள்ளுங்கள்:

புகைத்தல் அற்ற கர்ப்பகாலம்

நீங்கள் கர்ப்பவதியானால், உடனடியாக புகைப்பதை நிறுத்துங்கள்! ஒவ்வொரு சிகரெட்டும் உங்கள் கருவில் இருக்கும் குழந்தையின் வளர்ச்சியையும் மற்றும் வளர்ச்சிக்கட்டங்களையும் பாதிக்கும். புகைத்தல் பழக்கம் கொண்ட கர்ப்பவதியின் குழந்தைகள், தீடீரென இறக்கும் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கையைவிட 3-மடங்கு அதிகம்.

புகைப்பழக்கம் அற்ற வீடு

புகைத்தலால் ஏற்படும் மாசுப் பொருட்கள் வீட்டின் உள்ளேயே தங்கி விடுகின்றன - அதாவது நீங்கள் நன்றாக காற்றை வீட்டினுள் வரவும் வெளியேற விட்டாலும் கூட. புகைப்பிடிக்கப்பட்ட ஒரு அறையினுள் உங்களது பிள்ளை இருந்தால், ஒவ்வொரு மணித்தியாலமும் ஒரு சிகரெட் புகைத்தால் ஏற்படும் பாதிப்பளவு பாதிப்பு ஏற்படும்.

புகைப்பிடிக்கப்படாத வாகனம்

உங்கள் வாகனமும் உங்கள் வீட்டைப் போன்றதே. வழிப் பயணங்களின் போதும் உங்கள் பிள்ளையை புகைத்தலால் ஏற்படும் மாசுப் பொருட்களிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ளுங்கள்!

புகைப்பழக்கம் அற்ற சூழல்

நீங்கள் அவதானித்துக் கொள்ளவேண்டியது, உங்களது பிள்ளைகளின் பாட்டன், பாட்டி, பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் பிள்ளைகளோடு பழகும் அனைத்து நபர்களும் உங்கள் பிள்ளைகளின் முன்பாகப் புகைப்பிடிப்பதைத் தவிர்த்தல்! பிள்ளைகளுக்கு சிகரெட் புகைப்பிடிக்காதபடி அவதானித்துக் கொள்ளுங்கள்!

பிறர் புகைப்பிடிப்பதை உங்கள் பிள்ளை சுவாசித்தால் பெரியளவில் உடல்நலத்தைப் பாதிக்கும். பெரியவர்களைவிட சிறிய பிள்ளைகள் 3- மடங்கு நஞ்சுப் பொருட்களை உள்ளெடுக்கின்றனர்: அவர்களது உள்ளுறுப்புகள் இன்னும் வளர்ச்சியடையும் நிலையிலேயே உள்ளன. இதைவிட சிறிய பிள்ளைகள் 2 தொடக்கம் 3 மடங்கு அதிகமாக உள்ளேயும் வெளியேயும் சுவாசித்துக் கொள்கின்றனர் - இதனூடாக இவர்கள் அதிக மாசுப் பொருட்களை உள்ளெடுக்கின்றனர்.

உங்கள் பிள்ளை புகைப்பிடிக்காத சூழலில் ஆரோக்கியமாக வளர கவனம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு நாங்கள் தேவையேற்படும் பட்சத்தில் ஆதரவளிப்போம்.

தகவல்கள் மற்றும் ஆலோசனை

உடல்நலம் குறித்த பொதுவான தகவல்கள்
Gesundheitsdepartement Basel-Stadt, Abteilung Prävention
Tel. 061 267 45 20
E-Mail: abteilung.praevention@bs.ch
Web: www.gesundheit.bs.ch

புகைத்தல் விடயம் பற்றிய விரிவான தகவல்கள்
Lungenliga beider Basel
Tel. 061 927 91 22
E-Mail: info@llbb.ch

போதைப்பொருட்களுக்கு அடிமையானவர்களுக்கான ஆலோசனை
MUSUB – Multikulturelle Suchtberatungsstelle beider Basel
Tel. 061 273 83 05
E-Mail: info@musub.ch

புகைத்தலை நிறுத்துவதற்கான ஆலோசனை
Universitätsspital Basel, Medizinische Poliklinik
Tel. 061 265 50 05
E-Mail: anmeldung.medpol@usb.ch

புகைத்தலை நிறுத்துவதற்கான தொலைபேசி ஆலோசனை
0848 000 181 டொச்/பிரெஞ்சு/இத்தாலியம
0848 183 183 அல்பானிஸ
0848 184 184 போர்த்துக்கேயம
0848 185 185 ஸ்பானியம
0848 186 186 சேர்பிஸ்/கொராட்டிஸ்/போஸ்னிஸ
0848 187 187 துருக்கி
அல்லது இணையத்தளத்தில் நேரடியாக விண்ணப்பப் படிவத்தைப் பெற:
www.at-schweiz.ch/de/anmeldeformular

HEKS
Hilfswerk der Evangelischen Kirchen Schweiz

Vitalina என்பது HEKS ன் ஒரு செயற்திட்டமாகும் இதற்கு புகையிலை முற்பாதுகாப்பு நிதியிலிருந்து உதவியளிக்கப்படுகின்றது.