

الشّباب و التّبغ ما زا بِإمْكَانِ أهْلِ الشّبابِ أَنْ يَفْعُلُوا؟

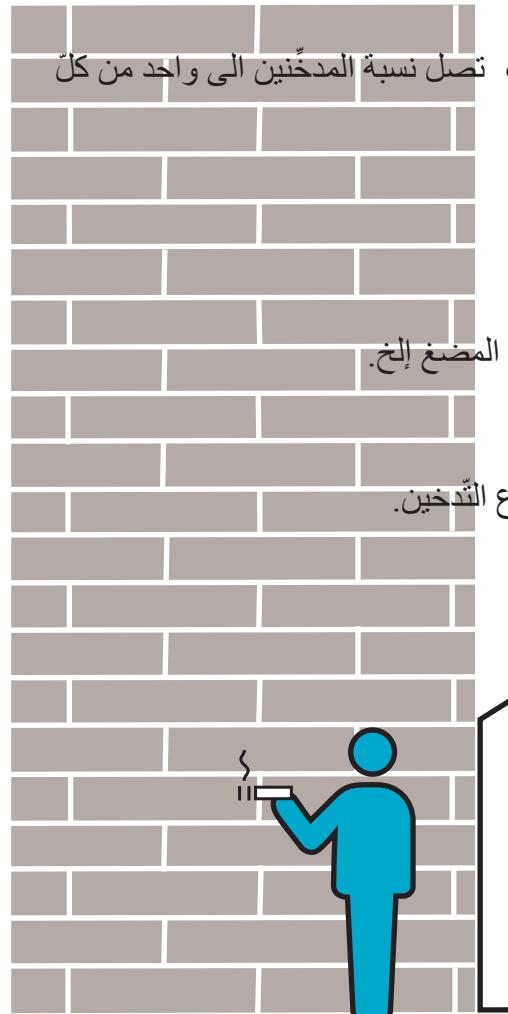
لِمَزِيدِ مِنَ الْعِرْفَةِ

أن يأخذوا الوقت...
...للتّحدُثُ مع إبّنِهِم / مع إبّنتِهِم و الإستماع إلىهم،
... ليخبروهم عن مخاطر التّبغ - حتّى ولو كانوا أنفسهم من المدخّنين

تقويتِهم...
... عبر الثناء عليهم لسلوك حسن،
... عبر مساندتهم و تشجيعهم .

عندما يدخن ولدكم، عليكم :

- بعدم السماح له بالتدخين في البيت و حتّى في حضوركم،
- تشجيعه على الإقلاع عن التّدخين،
- طلب المساعدة من المؤسسات الرسمية، من مراكز الوقاية والأطباء



نسبة قليلة من الشباب هم من المدخّنين. بين عمر الـ 15 و الـ 19 سنة، تصل نسبة المدخّنين إلى واحد من كل خمسة كحدّ وسطي.

التّبغ يؤدي بالشخص للإدمان بسرعة كبيرة

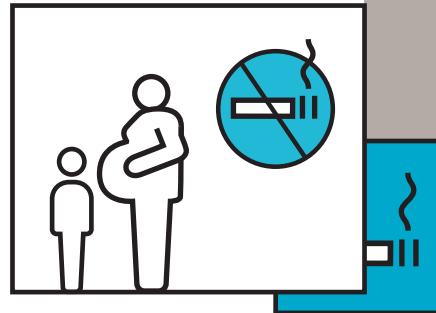
التّبغ يضرّ بالصّحة ، لا فرق بأيّ شكل كان: السجائر، الشيشة، تنباك المضغ إلخ.
الأهل هم كذلك مثلاً" أعلى للشباب، ذلك ينطبق أيضاً" على موضوع التّدخين.



حماية الأولاد من دخان التبغ

ماذا بإمكان الأهل أن يفعلوا؟

عدم التّدخين خلال الحمل

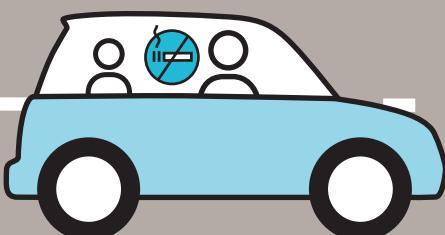


A black and white line drawing of a person holding a circular sign with a cigarette and a slash through it, indicating no smoking. A smaller figure stands to the left.

عدم التدخين بالقرب من طفل



التدخين خارجاً، مع غلق الأبواب و النوافذ، كذلك الضيوف



عدم التدخين في السيارة

لمزيد من المعرفة

خلال الحمل:

يزيد دخان التبغ من خطر حدوث الإجهاض والولادة المبكرة.
يمكن أن يُخلّ دخان التبغ بنمو الجنين.

يؤدي دخان التبغ عند الأولاد الصغار إلى:

- تكاثر الدمع بسبب المغص (ألم البطن) والي زيادة خطر حدوث موت الطفـل المفاجـء ،
 - تهيج العيون والأنف و تهيج في الحلق كذلك في الأذنين، ومن الممكن أن يتسبب برشح وبالتهاب الأذن الوسطـي كذلك بربـو وسعـال.

غير الدخان تتعرض صحة الأطفال لخطر كبير، و ذلك لأن جسمهم وأعضاءهم ما زالت في طور النمو وخاصة الرئتين.



EWS Expertengruppe Weiterbildung Sucht
GFD Groupe d'experts Formation Dépendances

Ce projet est soutenu financièrement par le Fonds national de prévention du tabagisme.
Das Projekt wird durch den Tabakpräventionsfonds finanziell unterstützt.