

# வாலிப வயதினரும் புகையிலையும்

## வாலிப வயதுப் பிள்ளைகளின் பெற்றோர் என்ன செய்யலாம்?

### நீங்கள் நேரத்தை ஒதுக்கி ...

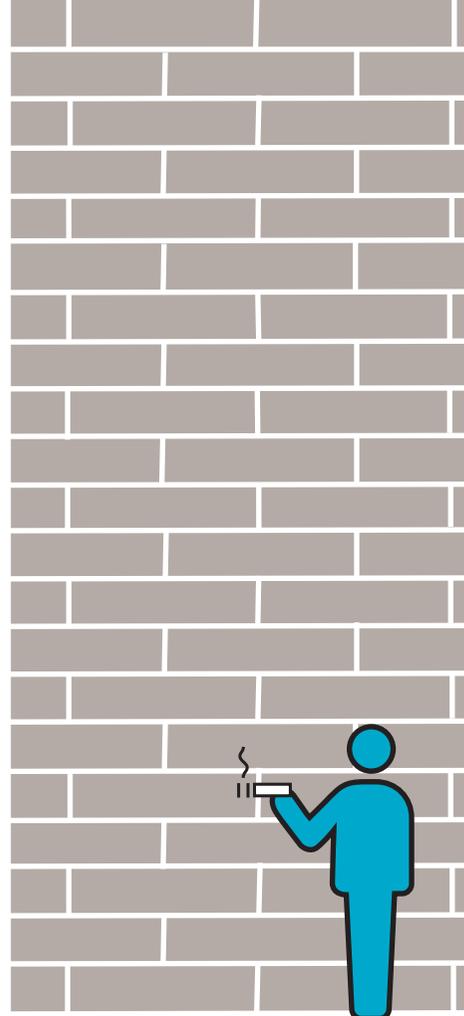
- மகனுடன்/மகளுடன் பேசுங்கள் அத்துடன் அவர்கள் கூறுவதைச் செவிமடுத்துக் கேளுங்கள்,
- நீங்கள் புகை பிடிப்பவராக இருந்தாலும் கூட, அவர்களுடன் புகையிலையின் அபாயத்தைப் பற்றிப் பேசுங்கள்.

### பலப்படுத்தும் முறை:

- நல்ல பழக்க வழக்கங்களுக்காக புகழ்ந்துரைப்பதன் மூலமும்,
- ஆதரவளித்து, தைரியமூட்டுதல் மூலமும் பலப்படுத்தலாம்.

### உங்கள் பிள்ளை புகைத்தால், நீங்கள் செய்ய வேண்டியது:

- பிள்ளையை வீட்டிலும், உங்கள் முன்னிலையிலும் புகைக்க அனுமதிக்க வேண்டாம்,
- புகைக்கும் பழக்கத்தை நிறுத்த தைரியமூட்டுங்கள்,
- நிறுவனங்கள், பாதுகாப்பு மையங்கள், வைத்தியர்களின் உதவியை நாடுங்கள்



## அறிந்து கொள்வது நல்லது

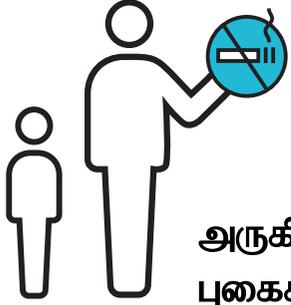
குறைந்தளவான வாலிபர்களே புகைக்கின்றனர். 15 - 19 வயதுக்கிடையிலான வாலிபர்களில் சராசரியாக ஐந்து பேரில் ஒருவர்தான் புகைக்கின்றார். புகையிலை மிக விரைவாக அதற்கடிமையாகும் தன்மையை உண்டாக்குகின்றது. புகையிலையானது எந்த முறையில் புகைத்தாலும் ஆரோக்கியத்துக்குத் தீங்கு விளைவிக்கின்றது: சிகரெட், சிஷா, ஸ்னூஸ் இன்னும் பல. புகைத்தல் விடயத்திலும், பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கு முன் மாதிரியாக இருக்க வேண்டும்.



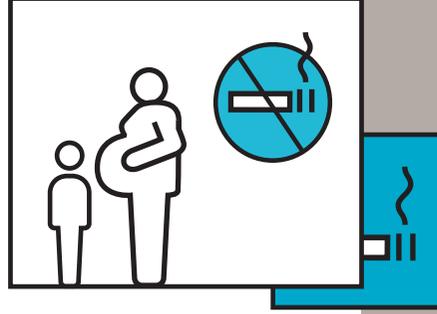
Ce projet est soutenu financièrement par le Fonds national de prévention du tabagisme.  
Das Projekt wird durch den Tabakpräventionsfonds finanziell unterstützt.

# புகையிலைப் புகையிலிருந்து பிள்ளைகளைப் பாதுகாத்தல் பெற்றோர் என்ன செய்யலாம்?

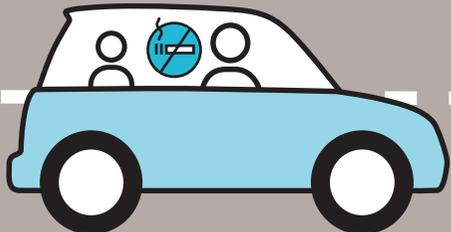
கர்ப்ப காலத்தில்  
புகைக்காதிருத்தல்



அருகில் ஒரு பிள்ளை இருக்கும் போது,  
புகைக்காதிருத்தல்



புகைப்பவர்கள், விருந்தினர்  
உட்பட, கதவு, யன்னல்களை மூடி  
விட்டு வெளியிலே புகை பிடித்தல்



மோட்டார்வண்டிக்குள் புகைக்காதிருத்தல்

## அறிந்து கொள்வது நல்லது

**கர்ப்ப காலத்தின் போது:**

புகையிலைப் புகையானது கர்ப்பச்சிதைவுக்-  
கும், குறைப்பிரசவத்துக்குமான அபாயத்தைக்  
கூட்டுகின்றது.

புகையிலைப் புகையானது, பிள்ளையின் விருத்-  
தியில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம்.

**புகையிலைப் புகையினால் சிறிய பிள்ளைகளுக்கு  
ஏற்படக் கூடியவை:**

- அடிவயிற்றில் ஏற்படும் வலியினால் அதிக  
கண்ணீர் வடிப்பதுடன், சடுதியான குழந்தை மரண  
அபாயத்தையும் கூட்டுகின்றது,
- கண், மூக்கு, தொண்டை, காதுகளில் எரிவு  
ஏற்படுதலும், தடுமலும்,  
நடுக்காது பழுத்தல், தொய்வு, இருமல்  
போன்றவற்றுக்கும் வழி வகுக்கும்.

பிள்ளைகளின் உடலும் உள்ளுறுப்புகளும்  
இன்னும் வளர்ந்து  
கொண்டிருப்பதனால் அவர்களது ஆரோக்கியம்,  
அதிலும் பிரத்தியேகமாக சுவாசப்பை புகையினால்  
அதிகமான அபாயத்துக்குள்ளாகின்றது.



**femmesTISCHE**  
Parlons ensemble de santé,  
d'éducation et d'intégration



**EWS GFD** Expertengruppe Weiterbildung Sucht  
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.