

وضع خطة للحفاظ على صحة طفلك

كيف يتعرض الأطفال للتدخين السلبي أو غير المباشر؟
يمكن أن يتعرض الأطفال للتدخين السلبي أو بخار السجائر الإلكترونية:

- في منزلك أو سيارتك
- في الأماكن العامة
- في منزل مقدم الرعاية أو أحد الأقارب
- في الحدائق أو الملاعب
- بالقرب من مداخل المتاجر والمطاعم

يمكن أن يتعرض الرضع والأطفال للتدخين السلبي عندما:

- يزحفون ويلعبون على الأرضيات والأثاث الملوثة
- يلمسون ويمسكون ويمضغون أشياء ملوثة ببقايا التدخين غير المباشر
- حملهم من قبل بالغين تكون ملابسهم وشعرهم وجلدهم ملوث بمواد كيميائية من التدخين غير المباشر

شجع الآخرين

ساعد الآخرين على الإقلاع عن التدخين/ استخدام السجائر الإلكترونية، إذا كانوا على استعداد لذلك. على الرغم من أن الإقلاع عن التدخين هو خيار شخصي، يمكنك مساعدتهم على الإقلاع من خلال تقديم الدعم والتشجيع.

الوقاية من التعرض

- لا تسمح بالتدخين/ استخدام السجائر الإلكترونية في منزلك أو سيارتك.
- أبعد طفلك عن الأماكن نظف جميع الأسطح التي قد التي يدخن/ يستخدم فيها الناس السجائر الإلكترونية.
- اطلب من جيرانك الامتناع عن التدخين/ استخدام السجائر الإلكترونية إذا كنت تسكن في شقة.
- قم بتنظيف أي أسطح يلمسها الأطفال والتي قد تكون تعرضت للدخان/ البخار.