

دُخانُ السجائر (التبغ) في المنزل أو في السيارة:

مشكلة الجميع

أحمي صحتك وصحت من حولك من خطر استنشاق دخان السجائر .

تعرضك إلى دُخان السجائر خطر عليك

الجميع يعلم أن التدخين مضر للمدخنين ، ولكن هل تعلم أن استنشاق دخان السجائر قد يكون كذلك سببا لمشاكل صحية خطيرة (أمراض القلب، سرطان الرئة...) ؟

التدخينُ بجانب الآخرين ، أو الترخيص بالتدخين أمامهم يشكل خطرا كبيرا بالنسبة للصحة العامة ، وكثير من الناس لا يدركون ذلك.

الناس عادة لا تفكر في النتائج، فهذه قد تكون خطيرة جدا وخاصة على الرضع والأطفال والنساء الحوامل والمرضى و كبار السن.

أحمي أسرتك

اجعل منزلك وسيارتك خاليين من دخان السجائر.

لا تسمح لأفراد أسرتك ، أو أصدقائك أو أشخاص آخرين أن يدخنوا داخل منزلك أو سيارتك.

كن مصرا على أن لا يدخن من حولك، واعمل على احترام حقوقك .

إذا كنت مدخنا فقط يمكنك ذلك في المساحات الموجودة على الهواء الطلق.

إذا كنت مدخنا فأفضل ما يمكنك تقديمه لصحتك ولمن تحيط بهم ، هو إقلاعك عن التدخين. يمكنك طلب المساعدة على الإقلاع عن التدخين من مركز الصحي، أو أخذ معلومات على الهاتف المجاني 900 714 110

تذكر

فقط في مجال خالي تماما من الدخان نحصل على حماية حقيقية.

لا يكفي:

أن تنسحب للتدخين في غرفة أخرى .

- وضع مروحة هوائية .
 - فتح النوافذ .
 - استخدام معطرات أو شموع للقضاء على الرائحة.
 - التدخين في الشرفة أو في السطح المجاور أو في غيرهما من أماكن المنزل.
- توصل إلى اتفاقات مع المدخنين ليكون ذلك خارج منزلك وسيارتك.

المزيد من المعلومات على:

الموقع الإلكتروني: www.infodrogas.org الهاتف: 900 714 110