

Sigara dumanı çocuklar için zararlıdır
Çocukların yanında sigara içmeyin



Sigara dumanı teneffüs eden çocuklar;

- akciğerleri küçük ve tam olarak gelişmemiş olduğundan daha sık hasta olurlar
- daha sık kulak iltihabı, öksürük ve solunum yolları enfeksiyonları geçirirler
- daha sık astım olurlar ve daha ciddi astım nöbetleri geçirirler
- ani bebek ölümü için daha yüksek risk taşırlar (ani bebek ölüm sendromu)



Kulak iltihabı ile doktorda

Sigara dumanı teneffüs eden çocuklar, diğer çocuklara göre daha sık doktora gitmek zorunda kalırlar



Öksürük, gözde rahatsızlık ve astımı olan çocuklar



Evde veya arabada çocukların yanında sigara içmeyin



Oturma odasında değil



Mutfak aspiratörü altında değil



Pencereden dışarı değil



Arabada değil



Nargilede tehlikelidir



Eğer sigara içecekseniz dışarı çıkmak zorundasınız.

Çocukların olmadığı bir yer bulun

SİGARA İÇMEYEN bir kimsemisiniz?

Eğer öyleyseniz, çocuklarınızın sigara kullanmaya asla başlamama şansı daha yüksektir.

Sigara içiyor ama bırakmak mı istiyorsunuz?

Bırakmak için asla geç değildir.





Bırakmak için yardıma ihtiyacınız varmı?

- Sigara telefonu **800 400 85** 'i arayın (ücretsiz)
- **www.slutta.no** 'ya bakın
- **www.helsenorge.no** 'ya bakın (Arama "passiv røyking")
- Kanser hattı **800 57 338** 'i arayın (sabit telefonlardan ücretsiz)
- **www.kreftforeningen.no** 'ya bakın
- sağlık merkezlerinde bulunan sağlık hemşiresiyle temasa geçiniz veya aile doktorunuzla temasa geçiniz