

## تحتاج إلى المساعدة للتوقف؟

- اتصل على رقم التدخين Røyketelefonen (80040085) المجاني
- اطلع على [www.slutta.no](http://www.slutta.no)
- اطلع على [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) ("passiv røyking" الـ بحث)
- اتصل بهاتف السرطان 80057338 (مجانا من الهاتف الأرضي)
- اطلع على [www.kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no)
- اتصل بالمرمضة في المركز الصحي  
أو طبيبك الثابت

عليك بالخروج اذا أردت التدخين.  
اجد لك مكان خال من الأطفال.

هل أنت شخص غير مدخن؟  
فهناك فرصة اكبر لكي لا يبدأ أولادك بالتدخين ابداً.

تدخن، ولكن لديك رغبة توقف التدخين؟  
لم يفت الأوان على التوقف عن التدخين.





لا تدخن بالقرب من الأطفال في البيت او في السيارة



ولا في السيارة



تدخين النرجيلة خطير أيضا



لا في الصالة



ولا تحت مروحة الشفط للطبخ في المطبخ



لا إلى خارج النافذة



عند الطبيب مصابين بالتهاب الأذن

ان الأطفال الذين يتنشقون دخان التبغ،  
يذهبون إلى الطبيب أكثر من غيرهم



أطفال بالسعال، تخريش العيون والربو

## الأطفال الذين يتنشقون دخان التبغ

- \* غالبا ما يكونوا مرضى لأن رئاتهم صغيرة وليست مكتملة النمو
- \* يصابوا غالبا بالتهابات في الإذن، ينتابهم السعال ويصابوا بمعدي الجهاز التنفسي
- \* يصابوا غالبا بالربو ونوبات الربو خطيرة
- \* تزيد خطورة حصول حالات موت الأطفال الرضع المفاجئ (الموت السريري)



دخان التبغ مضر للأطفال  
لا تدخن بالقرب من الأطفال

