

ԱՌՈՂՋ ՇՆՉԱՌՈՒԹՅՈՒՆ ՏԱՆԸ



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

խորհուրդներ ընտանիքների համար վաղ մանկական առողջության և լավության ազգային կենտրոնից (National Center on Early Childhood Health and Wellness)

Օգնեք ասթմայի կանխարգելման՝ Ձեր տունը պահեք առանց ծխի

Ինչու՞ է կարևոր այն

- Երեխաները պետք է գտնվեն միշտ այնպիսի վայրերում, որոնք առանց ծխի են:
- Երկրորդական կամ երրորդական ծուխը խթանում են ասթման, բայց դուք կարող եք խուսափել դրանցից:
- Ծխախոտի և Է-ծխախոտի ծուխը պարունակում է քիմիական նյութեր, ներառելով մի քանիսը, որոնք կարող են քաղցկեղ առաջացնել:

Ի՞նչ են Է-ծխախոտները կամ Նիկոտինով գոլորշի արձակող սարքերը

Է-ծխախոտները արտադրում են գոլորշի պարունակող բուրավետ հեղուկներ և նիկոտին: Գոլորշին վնասակար չէ և կարող է քայքայել երեխաների աճող թոքերը:

Ի՞նչ է ասթման

Ասթման մի վիճակ է, որը առաջացնում է օդուղիների ուռչածություն և նեղացում: Ասթման կարող է կրճքացավ և հոգևածություն առաջացնել՝ մարդկանց մոտ առաջ բերելով խզզոց և հազ:

Ի՞նչ է երկրորդական ծուխը

Երկրորդական ծուխը օդում ծխախոտի ծուխն է: Դա այն ծուխն է, որը մարդիկ ներշնչում են ծխախոտից, Է-ծխախոտից կամ նիկոտինով գոլորշի արձակող սարքերից, ծխամորձից և սիգարետներից:

Ի՞նչ է երրորդական ծուխը

Երրորդական ծուխն այն է, որը մնում է մակերեսների և գործվածքների վրա, նույնիսկ երբ անձն ավարտում է ծխելը:



Բաներ, որոնք անելով կօգնեք ձեր երեխային

- Ասթմա ունեցող երեխային օգնելու համար ձեր ամենից կարևոր անելիքը առանց ծխի բնակարան ունենալն է:
- Երկրորդական ծուխը երբեք անվտանգ չէ:
- Երկրորդական ծուխը կարող է վարակներ առաջացնել:
- Զանի որ երեխաներն ավելի փոքր են և դեռևս աճում են, երկրորդական ծուխը մինչև անգամ ավելի վտանգավոր է նրանց՝ քան չափահասների համար:
- Երեխաները ասթմայի պատճառով ավելի հաճախ են հիվանդանոցում գտնվում՝ քան ուրիշ առողջական խնդիրների մեծ մասի համար:
- Ասթմա ունեցող երեխաները ասթմա չունեցողներից ավելի շատ են բացակայում դպրոցից:
- Եթե երեխան ասթմա ունի, երկրորդական ծխի ներշնչումը կարող է ասթմայի ավելի սաստիկ հարձակումներ առաջացնել:
- Երկրորդական ծխի մոտ գտնվելը ասթմա չունեցող երեխաների մոտ կարող է առաջացնել ասթմայանման ախտանշաններ:
- Ծխախոտի ծխի քիմիական նյութերը (երրորդական ծուխ) կարող են օրերով կամ շաբաթներով օդում և ձեր հագուստների վրա մնալ՝ ծխախոտը հանգեցնելուց հետո:
- Երրորդական ծուխը երբեք ապահով չէ:
- Ձեր մանկաբույժը կարող է օգնել, որ դուք կամ ուրիշներ դադարեցնեք ծխելը:



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness