

ODDYCHANIE ZDROWYM POWIETRZEM W DOMU



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

Wskazówki dla rodzin z National Center on Early Childhood Health and Wellness

Pomóż zapobiegać astmie: chroń swój dom przed dymem papierosowym

Dlaczego jest to ważne?

- Dzieci powinny zawsze przebywać w miejscach wolnych od dymu papierosowego.
- Wdychany z powietrza dym papierosowy lub pozostałości nikotyny na powierzchniach użytkowych mogą powodować napady astmy, ale można ich uniknąć.
- Dym papierosowy oraz opary papierosów elektronicznych zawierają substancje chemiczne, w tym również czynniki rakotwórcze.

Co to są papierosy elektroniczne lub wapy?

Papierosy elektroniczne wytwarzają opary zawierające płyny smakowe i nikotynę. Te opary nie są obojętne dla zdrowia i mogą powodować uszkodzenia płuc u rozwijających się dzieci.

Co to jest astma?

Astma to schorzenie powodujące obrzmienie i zwężenie dróg oddechowych. Astma może powodować bóle w klatce piersiowej i zmęczenie, a także świszczący oddech i kaszel.

Co to jest palenie bierne?

Palenie bierne to wdychanie dymu papierowego z atmosfery. Jest to dym wydychany przez osoby palące papierosy, papierosy elektroniczne lub wapy, fajki i cygara i wdychany przez innych.

Co to dym trzeciorzędny?

Dym trzeciorzędny to dym pozostający na powierzchniach i tkaninach po zakończeniu palenia przez palacza.



Co możesz zrobić, aby pomóc Twojemu dziecku

- Najważniejsze co możesz zrobić, aby pomóc dziecku cierpiącemu na astmę to zapewnić wolny od dymu dom.
- Palenie bierne nigdy nie jest bezpieczne.
- Palenie bierne może powodować infekcje.
- Ponieważ dzieci są małe i rosną, palenie bierne jest dla nich bardziej niebezpieczne niż dla osób dorosłych.
- Dzieci hospitalizowane są z powodu astmy częściej, niż z powodu większości innych problemów zdrowotnych.
- Dzieci cierpiące na astmę opuszczają więcej dni nauki niż inne dzieci.
- U dzieci chorych na astmę palenie bierne może powodować bardziej nasilone ataki astmy.
- Pobyt w zadymionych pomieszczeniach może powodować zblizone do astmy objawy u dzieci, które na astmę nie chorują.
- Substancje chemiczne z dymu tytoniowego (dym trzeciorzędny) mogą pozostawać w powietrzu i na ubraniach przez wiele dni a nawet tygodni po zgaszeniu papierosa.
- Dym trzeciorzędny nigdy nie jest bezpieczny.
- Pediatria może pomóc Tobie lub innym osobom uwolnić się od nałogu palenia.



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness