

پلان برای سالم نگه داشتن کودک خود

دیگران را تشویق کنید

به دیگران کمک کنید سیگرت را ترک کنند؛ در صورتیکه آماده باشند. هر چند که ترک یک امر شخصی است انتخاب کنید، ممکن است بتوانید با پیشنهاد دادن به آنها کمک کنید ترک پگتیبانی و تشویق.

کودکان چگونه در معرض آن قرار می گیرند

دست دوم یا دست سوم

دود/بخار؟

- کودکان ممکن است در معرض دست دوم قرار گیرند
- دود یا بخار ناشی از سیگرت های الکترونیکی:
- در خانه یا موتر شما
- در جای های عمومی
- در خانه مراقب یا خویشاوند
- در پارک یا زمین های بازی
- نزدیک ورودی مغازه ها و رستوران ها

نوزادان و کودکان میتوانند در معرض این بیماری قرار بگیرند

دود/بخار دست سوم هنگامی که:

- آنها می خزند و در آلوده بازی می کنند
- فرش ها و فرنیچر
- آنها اقلام را لمس، نگه می دارند و می جوند
- پوشیده از باقی مانده دود دست سوم
- در دست بالغ که لباس، موی سرشان است و پوست به وسیله دست سوم آلوده می شود
- دود/بخار مواد کیمیای

جلوگیری از مواجهه

- اجازه ندهید سیگرت بکشید/تخمک کنید
- خانه یا وسیله نقلیه
- کودک خود را از مناطق دور نگه دارید
- جایی که مردم در حال سیگرت کشیدن/بخار کردن
- سطوحی را که کودکان در آن قرار می دهند پاک کنید
- از همستایه ها بخواهید که دود یا بخار شوند
- در صورتیکه در آپارتمان زندگی می کنید رایگان
- لیکن است در معرض قرار گرفته باشند
- دود/بخار

در تماس باشید، کدام