



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► Präventiv- und Sozialmedizin



أنا أحمي طفلي
من التدخين غير
المباشر

بدون دخان ينطلق طفلك في الحياة أفضل

- مناعة قوية وتنفس طليق
- رئة صحية وكفاءة ذهنية
- التخفيض من مخاطر الأمراض والحساسيات
- التقليل من آلام البطن والرأس والأذنين
- نوم هادئ مريح
- ملابس ذات رائحة طيبة خالية من السموم

هكذا يمكنك حماية طفلك من التدخين غير المباشر:

فترة حمل خالية من التدخين

وقّفي عن التدخين فوراً عند الحمل ! كل سيجارة
تضر بتطور ونمو الجنين الذي لم يولد بعد. يموت
الرضع من أمهات مدخنات 3 مرات أكثر من
حالات الموت المفاجئ للطفل.



منزل خال من الدخان

تبقى ملوثات التدخين في الشقة حتى لو قمت بتهويتها
جيداً. في غرفة مليئة بالدخان يتنفس
طفلك في كل ساعة العديد من
ملوثات التدخين الضارة، وكأنه
يدخن بنفسه سيجارة واحدة.





سيارة خالية من الدخان

كما هو الحال في شقتكم، فإن هذا ينطبق أيضا على فضاء سيارتكم. اعملي على حماية طفلك أيضا خلال التنقل بالسيارة من أضرار سموم التدخين!



محيط خال من الدخان

تأكدي أن أجداد طفلك والمكلفين بحضائنه وجميع من لهم اتصال به من عدم التدخين اثناء حضوره! وفري لطفلك فضاءات خالية من التدخين!



يشكل التدخين غير المباشر خطرا صحيا كبيرا لطفلك، ذلك أن الأطفال الصغار يستنشقون سموم دخان السجائر 3 مرات أكثر من البالغين حيث لا تزال أعضاؤهم قيد النمو، علاوة على أن الأطفال الصغار يتنفسون مرتين إلى ثلاث مرات أكثر بالمقارنة مع البالغين وبالتالي يستنشقون كميات كبيرة من سموم الدخان.

إحرصى على أن ينشأ طفلك في بيئة صحية خالية من الدخان. نحن على استعداد لمساعدتك !

معلومات ونصائح

معلومات صحية عامة

Gesundheitsdepartement Basel-Stadt, Abteilung Präventiv- und Sozialmedizin

Tel. 061 267 45 20

E-Mail: psm@bs.ch

Web: www.gesundheit.bs.ch

معلومات حول موضوع التدخين

Lungenliga beider Basel

Tel. 061 927 91 22

E-Mail: info@llbb.ch

نصائح لمعالجة الإدمان

MUSUB – Multikulturelle Suchtberatungsstelle beider Basel

Tel. 061 273 83 05

E-Mail: info@musub.ch

نصائح للتوقف عن التدخين

Universitätsspital Basel, Medizinische Poliklinik

Tel. 061 265 50 05

E-Mail: anmeldung.medpol@usb.ch

نصائح عن طريق الهاتف للتوقف عن التدخين

أرقام الهواتف للتوقف عن التدخين

0848 000 181 الألمانية / الفرنسية / الإيطالية

0848 183 183 الألبانية

0848 184 184 البرتغالية

0848 185 185 الإسبانية

0848 186 186 الصربية / الكرواتية / البوسنية

0848 187 187 التركية

أو إلكترونيا عن طريق ملئ استمارة التسجيل

www.at-suisse.ch/fr/formulaire-dinscription.html



Vitalina مشروع تسهر عليه جمعية HEKS يتم دعمه
مالياً من طرف صندوق الوقاية من أضرار التبغ.

HEKS

Hilfswerk der Evangelischen Kirchen Schweiz