



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

Abteilung Prävention



*Unë e mbrojt
fëmijën tim nga
pirja pasive e
duhanit*

Pa pirje të duhanit fëmija Juaj starton më mirë në jetë!

- Sistem të fortë të imunitetit dhe frymëmarrje të lirë
- Mushkëri më të shëndosha dhe tru më të efektshëm
- Rrezik të reduktuar ndaj sëmundjeve dhe alergjive
- Më pak dhimbje të barkut, të kokës dhe të veshëve
- Gjumë të qetë dhe çlodhës
- Veshmbathje të pastra dhe me aromë të mirë - pa lëndë të helmatisur

Kështu e mbroni fëmijën Tuaj nga pirja pasive e duhanit:

Mos pini duhan gjatë shtatzënisë

Nëse jeni shtatzënë, menjëherë ndërprejeni pirjen e duhanit! Çdo cigare e dëmton zhvillimin dhe rritjen e fëmijës Tuaj ende të palindur. Foshnjat e nënave që pinë duhan vdesin 3 herë më shpesh nga vdekja e papritur e fëmijës.



Mos pini duhan në ambientet shtëpiake

Lëndët e dëmshme nga pirja e duhanit ngelin në banesë – bile edhe nëse e ajrosni mirë. Në një hapësirë me tym fëmija Juaj për çdo orë thith aq shumë lëndë të dëmshme, sikur ai vetë të kishte pirë një cigare.



Mos pini duhan në veturë

Për veturën Tuaj vlen e njëjta gjë sikur për banesën Tuaj. Mbrojeni fëmijën Tuaj nga lëndët e dëmshme edhe kur jeni në udhëtim e sipër!



Mos pini duhan në praninë (ambientin) e fëmijëve

Të keni parasysh se në praninë e fëmijës Tuaj nuk duhet të pinë duhan as gjyshi e gjyshja e fëmijës Tuaj, dadoja (bebisitër) Juaj dhe të gjithë personat e tjerë që kanë të bëjnë me përkujdesen! Dhuroni fëmijës Tuaj lirinë e mos pirjes së duhanit!



Pirja pasive e duhanit e dëmton rëndë shëndetin e fëmijës Tuaj. Nga pirja e cigareve fëmijët e vegjël marrin (thithin) 3 herë më shumë lëndë helmuese sesa të rriturit: Organet e tyre ende janë duke u zhvilluar. Përveç kësaj, fëmijët e vegjël marrin dhe nxjerrin frymë 2 deri 3 herë më shpesh – dhe për këtë arsye ata marrin (thithin) më shumë lëndë helmuese.

Kujdesuni për atë që në praninë e fëmijës Tuaj të mos pihet duhan dhe që ai të mund të rritet i shëndetshëm. Ne do t'ju mbështesim në këtë drejtim!

Informacione dhe këshillim

Informacione shëndetësore të përgjithshme

Gesundheitsdepartement Basel-Stadt, Abteilung Prävention

Tel. 061 267 45 20

E-Mail: abteilung.praevention@bs.ch

Web: www.gesundheit.bs.ch

Informacione sa i përket temës Pirja e duhanit

Lungenliga beider Basel

Tel. 061 927 91 22

E-Mail: info@llbb.ch

Këshillim për sëmundjet e varshmërisë

MUSUB – Multikulturelle Suchtberatungsstelle beider Basel

Tel. 061 273 83 05

E-Mail: info@musub.ch

Këshillim për ndërprerjen (lënien) e duhanit

Universitätsspital Basel, Medizinische Poliklinik

Tel. 061 265 50 05

E-Mail: anmeldung.medpol@usb.ch

Këshillime përmes telefonit për ndërprerjen e duhanit

0848 000 181 Gjermanisht/Frëngjisht/Italisht

0848 183 183 Shqip

0848 184 184 Portugalisht

0848 185 185 Spanjisht

0848 186 186 Serbisht/Kroatisht/Boshnjakisht

0848 187 187 Turqisht

Ose online përmes formularit për regjistrim

www.at-schweiz.ch/de/anmeldeformular

