

ما هو الدخان غير المباشر؟

يتألف الدخان غير المباشر من:

- الدخان الخارج من رئتي المدخن
 - الدخان المنبعث من النهاية المشتعلة للسيجارة أو السيجار أو الغليون
- يظل الدخان غير المباشر في الهواء حتى وإن لم تكن تراه.

كيف يؤثر التدخين على صحة أطفالك؟

تزيد فرص إصابة الأطفال المعرضين للدخان غير المباشر بالآتي:

- الكحة أو التهاب الشعب الهوائية
- أزمات ربو
- النزلة الوافدة (أنفلونزا)
- التهابات بالأذن
- التهاب رئوي
- نزلات برد أو عدوى بالجزء العلوي من الجهاز التنفسي

ماذا يحدث عند توقفك عن التدخين؟

- سوف يتنفس أطفالك بصورة أفضل
- تقل التهابات الأذن
- تقل مشاكل إصابة الجهاز التنفسي المزمنة
- تقل الزيارات إلى الطبيب
- يتوفر لديك المال والطاقة لممارسة الأنشطة مع أطفالك!

تحدث مع موفر الرعاية الصحية الخاص بك عن كيفية تأثير التدخين على صحتك وصحة أطفالك.

موارد الإقلاع عن التدخين:

خط إقلاع مدخني ولاية نيويورك

(New York State Smokers' Quitline)

☎ 1-866-NY QUITs

☎ 1-866 697-8487

الموارد المحلية

مركز مستشفى كوينز


(Queens Hospital Center)

☎ 718-883-4209

مركز مستشفى المورست



QUEENS QUITs!

(Elmhurst Hospital Center)
 718-334-2550