

التدخين وفيروس كورونا نصيحة للوالدين #QuitForCovid

س: كيف يؤثر التدخين أثناء الحمل على طفلي؟

يزيد التدخين أو التعرض للتدخين السلبي أثناء الحمل بشكل ملحوظ من خطر الإجهاض أو ولادة جنين ميت أو ولادة مبكرة أو طفل لا يتمتع بصحة جيدة.

الإقلاع عن التدخين هو أكثر طريقة فعالة لحماية طفلك من أضرار تدخين التبغ.

س: هل يزيد التدخين من مخاطر إصابتي بفيروس كورونا؟

كنوع من التدابير الوقائية، صنفت الحكومة السيدات الحوامل على أنهن فئة معرضة لخطر الإصابة بمرض شديد بسبب فيروس كورونا. تشير الأدلة على أنه من المرجح أن المدخنين الذين يصابون بفيروس كورونا سيحتاجون إلى عناية مركزة بالمقارنة مع غير المدخنين. يؤدي التدخين إلى تلف الرئتين وإضعاف جهازك المناعي. وهذا يزيد من نسبة حصول مضاعفات عندما تصاب بمرض وتحتاج إلى مدة أطول للشفاء.

س: هل يمكنني الحصول على مساعدة للإقلاع عن التدخين من القابلة؟

نعم، يتوجب على قابلتك:

1. تزويدك بمعلومات عن خطر التدخين وفوائد الإقلاع عن التدخين لك ولطفلك.
2. إحالتك إلى خدمة متخصصة في الإقلاع عن التدخين. يمكن لهذه الخدمة تزويدك بالدعم والمشورة من خلال الهاتف أو سكايب أو فيستايم، وربما يمكنهم إرسال قسائم وأدوية خاصة بالإقلاع عن التدخين عن طريق البريد. ويمكنهم أيضاً تزويدك بنصائح عن استخدام السجائر الإلكترونية للإقلاع عن التدخين.

[يجب تكييف هذه النقطة لتعكس ما هو متوفر في منطقتك]

يمكنك إيجاد الدعم والخدمات المحلية المتوفرة على الموقع التالي: [Insert local service URL here]

س: كيف يمكنني الحفاظ على منزلي خالي من التدخين؟

يمكنك استخدام المنتجات البديلة التي تحتوي على نيكوتين (على سبيل المثال: لصقات النيكوتين والعلكة) أو السجائر الإلكترونية لحماية نفسك وأسرتك من أضرار السجائر.

إذا رغبت في التدخين فعليك الوقوف في الخارج على مسافة سبع خطوات على الأقل لمنع دخول الدخان إلى الداخل.

smoking in pregnancy
challenge group ●