

سگرت کشیدن و ویروس کرونا توصیه برای والدین #QuitForCovid

سؤال سگرت کشیدن در دوران بارداری چه تاثیری روی طفل من دارد؟

سگرت کشیدن یا قرار گرفتن در معرض دود سگرت در دوران بارداری به طور قابل توجهی خطر **سقط جنین، تولد طفل مرده یا تولد نوزاد نارس یا ناچور را افزایش می دهد.**

ترک سگرت موثرترین راه برای **محافظت از کودک شما** در برابر مضرات دود تنباکو است.

سؤال آیا سگرت کشیدن خطر ابتلای من به ویروس کرونا را افزایش می دهد؟

به عنوان یک اقدام پیشگیرانه، دولت زنان باردار را به عنوان گروهی در معرض خطر **بیماری شدید** ناشی از ویروس کرونا طبقه بندی کرده است.

شواهد نشان می دهد آن دسته از افرادی که سگرت می کشند و به ویروس کرونا مبتلا می شوند بیشتر از افرادی که سگرت نمی کشند به **مراقبت های ویژه** نیاز دارند.

سگرت به ریه های شما آسیب می رساند و سیستم ایمنی بدن شما را ضعیف می کند. این باعث می شود که اگر مریض شوید و **دوره بهبودی** بیشتر طول بکشد، احتمال بروز **عوارض** بیشتر می شود.

سؤال آیا می توانم برای ترک سگرت از نرس قابلیتگی کمک بگیرم؟

بلی. نرس قابله شما باید:

1. **معلوماتی** را در مورد خطرات سگرت و فواید ترک آن برای شما و **کودکتان ارائه دهد.**
2. شما را به یک مرکز تخصصی ترک سگرت **ارجاع دهد.** این مرکز می تواند از طریق تلی فون / اسکایپ / فیس تایم خدمات **پشتیبانی و مشاوره** به شما ارائه دهد و ممکن است بتواند **ادویه ترک سگرت** و کوپن هایی را از طریق پست برای شما ارسال کند. آنها همچنین باید بتوانند در مورد **استفاده از سگرت الکترونیکی** برای ترک سگرت به شما مشاوره دهند. **[این قسمت باید تغییر داده شود تا بازتاب دهنده خدماتی باشد که در منطقه شما موجود است]**

پشتیبانی و خدمات محلی را در این آدرس بیابید: [آدرس اینترنتی مرکز محلی را در اینجا بنویسید]

سؤال چگونه می توانم خانه خود را عاری از سگرت نگه دارم؟

برای محافظت از خود و خانواده خود در برابر دود مضر سگرت می توانید از **محصولات جایگزین نیکوتین** (مانند چسب یا ساجق) یا **سگرت های الکترونیکی** استفاده کنید.

اگر نیاز به سگرت کشیدن دارید، باید **بیرون بروید و حداقل 7 قدم دور شوید** تا دود به داخل نرود.

smoking in pregnancy
challenge group ●