

سیگار کشیدن و ویروس کرونا توصیه برای والدین #QuitForCovid

سؤال سیگار کشیدن در دوران بارداری چه تاثیری بر بچه من دارد؟

سیگار کشیدن یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار در دوران بارداری به طور قابل توجهی خطر **سقط جنین، مرده زایی یا تولدنوزاد نوزاد نارس یا ناخوش احوال را افزایش می دهد.**

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

سؤال آیا سیگار 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 افراد سیگاری که به ویروس کرونا مبتلا می شوند بیشتر از افراد غیرسیگاری به **مراقبت های ویژه** نیاز دارند.

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

سؤال آیا می توانم برای ترک سیگار از ماما کمک بگیرم؟

بله. مامای شما باید:

1. **اطلاعاتی را** در مورد خطرات سیگار و فواید ترک آن برای شما و **کودکتان ارائه دهد.**

2. شما را به یک سرویس تخصصی ترک سیگار **ارجاع دهد.** این سرویس می تواند از طریق تلفن، اسکایپ، فیس تایم خدمات **پشتیبانی**

و مشاوره به شما ارائه دهد و ممکن است بتواند **داروهای ترک سیگار** و کپن هایی را از طریق پست برای شما ارسال کند. آنها

همچنین باید بتوانند در مورد **استفاده از سیگار الکترونیکی** برای ترک سیگار 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 سرویس محلی را در اینجا وارد کنید]

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

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

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