

PALENIE TYTONIU A KORONAWIRUS

Porady dla rodziców

#QuitForCovid

Pyt. Jak palenie w ciąży wpływa na moje dziecko?

Palenie lub palenie bierne w czasie ciąży znacznie zwiększa ryzyko **poronienia, urodzenia martwego dziecka, przedwczesnego porodu lub choroby dziecka.**

Rzucenie palenia jest najskuteczniejszym sposobem na zabezpieczenie dziecka przed szkodliwością dymu tytoniowego.

Pyt. Czy palenie zwiększa ryzyko zakażenia koronawirusem?

Jako środek zapobiegawczy rząd zaklasyfikował ciężarne jako grupę zagrożoną **ciężkim przebiegiem** zakażenia koronawirusem.

Badania wskazują, że palacze, którzy zachorowali na koronawirusa, częściej potrzebują **intensywnej terapii** niż osoby niepalące.

Palenie uszkadza płuca i osłabia układ odpornościowy. Zwiększa to prawdopodobieństwo wystąpienia powikłań w przypadku zachorowania i **dłuższej rekonwalescencji.**

Pyt. Czy mogę uzyskać pomoc w rzucaniu palenia od mojej położnej?

Tak. Położna:

1. **Powinna przekazać informacje** o ryzyku związanym z paleniem i korzyściach z rzucenia palenia dla Ciebie i **Twojego dziecka.**
2. **Skierować Cię** do specjalistycznej poradni zajmującej się rzucaniem palenia. Ta poradnia może zapewnić **wsparcie i porady** przez telefon/Skype'a/Facetime i wysłać pocztą **leki antynikotynowe** oraz kupony. Powinna również być w stanie udzielić porad na temat **korzystania z e-papierosów** w celu rzucenia palenia. **[Ten punkt powinien zostać dostosowany, aby uwzględnić opcje dostępne w Twoim rejonie.]**

Znajdź wsparcie i lokalne usługi na stronie: [insert local service URL here]

Pyt. Jak mogę zadbać, by mój dom był wolny dymu tytoniowego?

Możesz używać **zamienników nikotyny** (np. plastrów lub gum) lub **e-papierosów**, aby chronić siebie i swoją rodzinę przed szkodliwym dymem papierosowym.

Jeśli musisz zapalić, zrób **co najmniej 7 kroków na zewnątrz**, aby zatrzymać dym przedostający się do środka.

smoking in pregnancy
challenge group ●