إحدى أفضل الأشياء الممكن عمّلها من أجل أطفالكم

ذإذا كنت أو أي فرد آخر في عائلتك مستعد عن الامتناع والتوقف عن التدخين فاطلب المساعدة من طبيبك أو الممرضة.

أو اتصل بـــ:

- American Lung Association
  جمعية الرئة الأمريكية
  1-800-586-4872
- American Cancer Society
  جمعية السرطان الأمريكية
  1-800-227-2345
- إدارة الصحة المحلية

Washington State Department of Health
DOH Pub 130-023 12/97
Arabic

أنتجت بالمساعدة مع
Southwest Washington Health District

الترجمة بالإذن من
Snohomish Health District

احم أطفالك من التدخين غير المباشر

كيفية التحدث والمصارحة لصديق أو قريب

"أعلم صعوبة الامتناع عن التدخين ولكن أعلم أنك مهتم بصحتنا. أود أن أطلب منك التدخين في الخارج.لا أود أن أجرح شعورك ولكن هذا أمر هام."

حافظ على إبقاء هواء طفلك خالٍ من الدخان:

- لا تسمح لأحد بالتدخين في المنزل أو السيارة
- إذا كنت أو أي فرد آخر مدخن، فيجب التدخين خارج المنزل.
- تأكد من عدم تدخين المربية أو أي شخص آخر بالقرب من طفلك.
- تجنب الأماكن المسموح فيها التدخين. تناول الطعام في المطاعم الخالية من الدخان.

معظم المدخنون يدركون ضرر الدخان لصحتهم ويمتنعون عن التدخين في حال طُلبَ منهم ذلك.

إن الأطفال الذين يتعرضون إلى الدخان الغير مباشر معرضون إلى:

- سعال و رشح
- التهابات أذنيه
- الالتهاب الشعبي و ذات الرئة
- صعوبات في التنفس و داء الربو
- التحسس
- سرطان الرئة و مرض القلب في مراحل لاحقة في الحياة

دخان التبغ ضار جداً لصحة طفلك. الأطفال المعرضون لدخان الآخرين أو ذو أمهات دخنّ خلال فترة الحمل غالباً ما يولدون دون الوزن الطبيعي ومعرضون لمشاكل رئوية و الأكثر تعرضاً (بين ضعفين أو ثلاثة أضعاف) للموت من قبل مرض موت الأطفال المفاجئ *SIDS (crib death)*.

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**One of the Best Things You Can Do for Your Kids**
Size:	8 x 9
Paper stock:	70# vellum natural white text
Ink color:	Pantone Warm Red and Black
Special instructions:	2-sided printing with bleeds. Finished job folds to 4 x 9
DOH Pub #:	130-023