

# புகையிலிருந்து குழந்தைகளைப் பாதுகாப்போம்

மறைமுக புகைபிடித்தல் என்று அழைக்கப்படுவது, சிகரெட்டின் புகையை தன்னார்வமற்ற முறையில் சுவாசிப்பதை குறிக்கின்றது. உதாரணத்திற்கு வீடு, படுக்கையறை, கார் போன்ற மூடப்பட்ட இடங்கள்.

மறைமுக புகையின் சிறிய அளவு கூட ஆரோக்கியத்திற்கு ஆபத்தானது, ஏனெனில் அதில் பல நச்சு பொருட்கள் அடங்கி உள்ளன.

குழந்தையின் வயது எவ்வளவு குறைவாக உள்ளதோ அவ்வளவிற்கு புகையிலையின் புகை அவருக்கு அதிக தீங்கு விளைவிக்கும், குழந்தையின் நுரையீரல் முழுமையான வளர்ச்சி அடையாததாலும், அத்துடன் அவர்கள் பெரியவர்களை விட வேகமான சுவாசிப்பதனாலும் அதிக நஞ்சுப் பொருட்களை உள்வாங்கிக் கொள்வார்கள்.



## பிறக்கபோகும் குழந்தைக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகள் எவை?

தாய் புகைபிடிக்கும் போது அல்லது மறைமுக புகையை எதிர் கொள்ளும் போது, நாம் அறியக் கூடியவை:

- கருச்சிதைவுகள், முன்கூட்டிய பிறப்புக்கள் மற்றும் சராசரி பிறப்பு எடை, உயரத்தை விட குறைவாக பிறப்பதற்கான கூடுதல் அபாயங்கள்.
- வளர்ச்சி குறைபாடுகள் ஏற்படக் கூடிய அதிக சாத்தியங்கள்.



## சிறிய குழந்தைகளுக்கு மறைமுக புகையால் ஏற்படும் அபாயங்கள் எவை?

- பால்குடி குழந்தைகளின் திடீர் மரணத்திற்கான முக்கிய காரணங்களில் ஒன்றாக மறைமுக புகை உட்கொள்ளல் அமைகிறது.
- மூச்சுக்குழாய் அழற்சி, ஆஸ்துமா அதிகப்படுதல், நிமோனியா, சுவாசக்குழாய் அழற்சி, உள்காது தொற்று அல்லது வீக்கம் மற்றும் வேறு நுரையீரல் நோய்கள் வரக்கூடிய மேலதிக அபாயங்கள் உள்ளன.
- குழந்தைப் பருவத்தில் மறைமுக புகைக்கு உள்ளாகும் குழந்தைகள் பிற்காலத்தில் புகைப்பிடிப்பவர்களாக மாறும் அபாயம் அதிகம் உள்ளது.
- இது கண்கள், மூக்கு மற்றும் தொண்டையை எரிச்சலூட்டுகிறது.

## புகையிலை மற்றும் தாய்ப்பால் ஊட்டும் பருவம்

புகைபிடித்தல் பாலூட்டுதல் மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது அத்துடன் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் காலத்தை குறைக்கிறது. மேலும், புகையில் உள்ள நிகோடின் மற்றும் பிற நஞ்சு பொருட்கள் அதிவேகமாக தாய்ப்பாலில் சேருகின்றது.

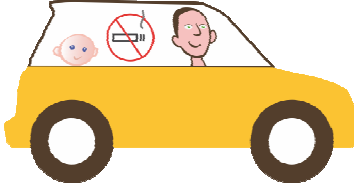
பாலூட்டும் தாய்மார்கள் புகைபிடிப்பதை விட்டுவிடுவது நல்லது. அவர்களால் முடியாவிட்டாலும், குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தில் ஏற்படும் நன்மையை கருத்தில் கொண்டு தாய்ப்பால் கொடுப்பது முன்னுரிமையாக இருக்க வேண்டும். அவர்கள் தாய்ப்பால் கொடுத்த பிறகு மட்டுமே புகைபிடிக்க வேண்டும், இதனால் தாய்ப்பாலில் சேரும் நிகோடின் அளவு அடுத்த தடவை பாலூட்டும் முன் குறைவாக இருக்கும்.

## பரிந்துரைகள்

மறைமுக புகையின் விளைவுகளிலிருந்து உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களைக் காப்பாற்றுவதற்கான ஒரே பயனுள்ள வழி முற்றிலும் புகையற்ற சூழல் மட்டுமே.

மற்ற அனைத்து தீர்வுகளும் பயனற்றவை சமையலறை காற்றோட்டக் கருவி (**ventilation**) கீழ் புகைபிடித்தல், ஜன்னல் திறந்த வீட்டிற்குள் புகைபிடிப்பது போன்றவை.

புகைபிடிப்பவர்கள் எவரோனும் குழந்தையைத் தோடும் முன் கைகளை நன்றாகக் கழுவ வேண்டும்.



## முக்கியமானது

- குழந்தைகள் முன்னிலையில் புகைபிடிப்பதைத் தவிர்க்கவும்.
- ஜன்னல்கள் மற்றும் கதவுகள் பூட்டியவாறு வீட்டின் வெளியே புகைபிடிக்கவும்.
- காரில் புகைபிடிப்பதை முற்றிலும் விட்டுவிடுங்கள்.
- கர்ப்ப காலத்தில் புகைபிடிப்பதை நிறுத்துங்கள்.
- தாய்ப்பால் கொடுக்கும் போது புகைபிடிப்பதை நிறுத்துங்கள். நிறுத்துவது சாத்தியமில்லை என்றால் பாலூட்டிய பிறகு புகை பிடிக்கவும்.
- புகைபிடித்த பிறகு கைகளை கழுவவும்.

## நீங்கள் புகைபிடிப்பதை நிறுத்த விரும்பினால்

உங்கள் குடும்ப மருத்துவர், **Unisanté** அல்லது **la Ligue pulmonaire vaudoise (LPV)** ஐ நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

[www.unisante.ch/tabagisme](http://www.unisante.ch/tabagisme)

[www.unisanté.ch](http://www.unisanté.ch)

[www.liguepulmonaire.ch/fr/ligue-pulmonaire-vaudoise](http://www.liguepulmonaire.ch/fr/ligue-pulmonaire-vaudoise)



Programme cantonal de promotion de la santé et  
de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section VD 11 Ne 17 Ju  
Fédération Suisse de Sages-femmes



**unisanté**  
Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique - Lausanne