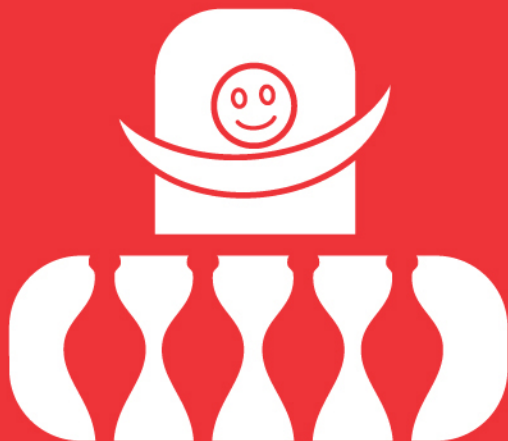


Smoke-free home



X'fih id-duhhan tat-tipjip indirett

Id-duhhan tat-tabakk fih gassijiet velenużi u eluf ta' sustanzi kimiċi li huma tossiċi. Aktar minn 4000 sustanzi velenużi jidhru fil-gisem tat-tfal u persuni li jgħixu f'ambjent fejn hemm id-duhhan. It-tfal huma aktar sensittivi għad-duhhan mill-kbar, għax ġisimhom għadu teneru u għadu qed jiżviluppa.

Perikli ikkaġunati minn tipjip qrib it-trabi, it-tfal u persuni ohra

- Il-probabilità hi li dawn it-tfal jkollhom bżonn aktar jidhru għall-kura fil-isptar minhabba infezzjoni serja fil-pulmun.
- It-tfal jkollhom ifallu l-iskola għax jimirdu aktar ta' spiss
- Fiż-żgħożiżom tagħhom tfal madwar persuni li jpejpu, ikollhom probabilità akbar li jsegwu l-passi tal-ġenituri tagħhom, jiġifieri huma wkoll jibdeu ipejpu

Perikli ġod-dar ikkaġunat mit-tipjip

Barra mill-hsara ikkaġunata minn tipjip indirett, is-sigaretti jwasslu għal hafna incidenti u korrimenti. Jista' jkun hemm każi ta' hruq fid-djar li huma ikkaġunati mit-tipjip:

- Għallem lit-tfal li t-truf tas-sigaretti jikwi u jaħarqu, jekk tmisshom.
- Ara li dawk li jpejpu, jifru s-sigarett qabel ma jmorru hdejn it-tfal.
- Żomm l-oġġetti li għandhom x'jaqsmu mat-tipjip 'il bogħod mit-tfal.
- Qatt tafda sigarett imqabbad, lajters jew sulfarini wehidhom.
- Naddaf l-extrejs biex tevita li t-tfal jilagħbu bit-truf tas-sigaretti.

Kull sitt sekondi punt hamsa, xi hadd imut kaġun tat-tabakk, issostni l-**Organizzazzjoni Dinjija tas-Sahha**. Stharriġ li sar juri li l-persuni li jibdeu ipejpu minn kmieni (li dawn huma aktar minn 70 fil-mija) u jkomplu jpejpu għal 20 sena jew iktar, imutu bejn 20 u 25 sena iżgħar minn dawk li qatt ma jpejpu.

Il-hsara qiegħda ssir sew jekk tpejje; sigaretti, sigarri, pipa, sigaretti tal-briem jew sigaretti li jissejju hfiel.

Ohloq ambjent hieles mit-tipjip anki f'darek

- L-aħjar haġa li tista' tagħmel hi, li ma jsir l-ebda forma ta' tipjip ġo darek.
- Iktar ma jkun kbir in-numru ta' persuni li jpejpu fid-dar, iktar ikun kbir ir-riskju tal-kanċer u mard ieħor, għall-membri kollha tal-familja
- Żomm il-postijiet fejn; tilagħbu, tieklu u torqdu bla duhhan.
- Tpejjipx fil-preżenza t'uliedek, dejjem barra u 'l bogħod mit-tfal.
- Jekk ma jkunx possibbli li toħroġ tpejje barra mur qrib tiegħa miftuha.
- Thallix haddiema jpejpu fid-dar.
- Thallix is-sigaretti fejn isibuhom it-tfal.
- Ghid 'il-graba u 'l-hbieb li jiġu għandek biex ipejpu barra jew ipejpu qabel ma jiġu għandek.
- Kun sinċier/a m'uliedek, u jekk tpejje inkoraġġijhom biex ma jagħmlux l-istess żbalji tiegħek.
- Spjegalhom li aktar ma tpejje, aktar ikun diffiċli li tikkontrolla t-tabakk.

Meta tieqaf tpejje, il-familja u l-hbieb sa jgawdu miegħek

Li ma nibzghux għall-saħħita u għas-saħħa tat-tfal u n-nies li hemm madwarna, ma tant hi haġa edukattiva u sabiha. Kull gurnata bla dhahen tas-sigaretti hija ta' benefiċċju għal saħħtek u s-saħħa ta' dawk li hemm madwarek.

L-arja madwarhom tkun iktar nadifa mingħajr id-dhahen tas-sigaretti. Id-dar tiegħa dehra iktar nadifa mingħajr extrejs, irmied, sulfarini maħruqa u biċċiet tas-sigaretti.

It-tfal li jgħixu fid-dar tiegħek jimirdu inqas bl-irjiehat, tagħti eżempju tajjeb lit-tfal tiegħek u tnaqqsilhom iċ-ċans li jibdeu ipejpu huma wkoll.

Tad-dar ma jibqgħux jibilghu d-duhhan tiegħek, u jonqsilhom ir-riskju li jimirdu b'mard tal-pulmun. Il-vantaġġi li tirbah meta taqta' t-tipjip jibdeu minn dak in-nhar stess li tieqaf, u jibqgħu għal dejjem...

Ulitedek għandhom id-dritt għall-ambjent aħjar mingħajr id-duhhan tas-sigarett

Jekk trid tbiddel xi haġa importanti f'haġtek dejjem trid tidda mill-mohħ. Il-mohħ għandu s-saħħa u s-setgħa fuq il-ġisem kollu. Il-mentalita' possittiva tghinna biex nasslu għal dak kollu li rridu. Tkunx negattiv u kun sod fid-deċiżjonijiet li tagħmel. Għażel data ta' meta ser tieqaf tpejje u żommha!

Għalkemm mhux faċli tieqaf tpejje, din mhix xi haġa impossibli. Għal aktar informazzjoni u għall-għajruwa ċempel id-Dipartiment għall-Promozzjoni tas-Sahħa 2326 6000

Quitline
2326 6116