

געזונט אטעמען אינדערהיים

עצות פאר משפחות פון דעם נאציאנאלן צענטער פון פריע קינדערהייט געזונטהייט און וואוילזיין

העלפט פארמיידן אסטמא: האלט די שטוב רויך-פריי

וואס איז צווייטע-האנט רויך?

צווייטע-האנט רויך איז טאבאקא רויך אין די לופט. דאס איז דער רויך וואס מענטשן אטעמען איין פון ציגארעטן, אי-ציגארעטן אדער וועיפס, פיקעס און ציגארן.

וואס איז דריטע-האנט רויך?

דריטע-האנט רויך איז רויך וואס בלייבט אויף אויבערפלאכן און שטאף אפילו נאכדעם ווי מען האט פארענדיגט רייכערן.



פארוואס איז עס וויכטיג?

- קינדער זאלן זיין אין ערטער וואס זענען רויך-פריי די גאנצע צייט.
- צווייטע-האנט און דריטע-האנט רויך איז א גורם פון אסטמא, אבער איר קענט דאס פארמיידן.
- ציגארעט רויך און אי-ציגארעט רויך אנטהאלטן קעמיקאלן, אריינגערעכנט אייניגע וואס קענען פאראורזאכן קענסער, רח"ל.

וואס זענען אי-ציגארעטן אדער וועיפס?

אי-ציגארעטן פראדוצירן וועפ-אנטהאלטנדע פליסיגקייטן מיט פארשידענע פלעווארס און ניקאטין. דער וועפ איז נישט אומשעדליך און קען שעדיגן די וואקסנדע לונגען פון קינדער.

וואס איז אסטמא?

אסטמא איז א צושטאנד וואס איז גורם אז די אטעם קאנאלען זאלן ווערן געשוואלן און ענגער. אסטמא קען ברענגען ווייטאג אין די ברוסט און מידקייט, און קען גורם זיין אז מען זאל כארכלען און הוסטן.

וואס איר קענט טון צו העלפן אייער קינד

- אויב א קינד האט אסטמא, קען איינאטעמען צווייטע-האנט רויך פאראורזאכן שווערערע אסטמא אטאקעס.
- זיין נעבן צווייטע-האנט רויך קען גורם זיין אז קינדער און נאנטמא זאלן באקומען אסטמא-ענליכע סימפטאמען.
- קעמיקאלן פון טאבאקא רויך (דריטע-האנט רויך) קענען בלייבן אין די לופט און אויף אייערע מלבושים במשך טעג אדער וואכן נאכדעם ווי א ציגארעט איז אויסגעלאשן געווארן.
- דריטע-האנט רויך איז קיינמאל נישט אומשעדליך.
- אייער פעדיאטער קען העלפן אייך אדער אנדערע אפצוואוינען פון רייכערן.
- די וויכטיגסטע זאך איר קענט טון צו העלפן א קינד מיט אסטמא איז צו האבן א רויך-פרייע שטוב.
- צווייטע-האנט רויך איז קיינמאל נישט אומשעדליך.
- צווייטע-האנט רויך קען פאראורזאכן אינפעקציעס.
- ווייל קינדער זענען קלענער און וואקסן נאך, איז צווייטע-האנט רויך נאך מער געפערליך פאר זיי ווי פאר ערוואקסענע.
- קינדער גיין אין שפיטאל פאר אסטמא עפטער ווי פאר רוב אנדערע געזונטהייט פראבלעמען.
- קינדער מיט אסטמא פארפעלן מער טעג פון שולע ווי קינדער אן אסטמא.