



Canadian Cancer Society  
Société canadienne du cancer

## هوا را پاکیزه کنیم

خود و خانواده‌تان را از دود دست دوم  
سیگار حفظ کنید

### Clear the Air

Protect yourself and your family  
from second-hand smoke



حای نکاتی برای افراد  
سیگاری و غیرسیگاری

بیایید سرطان را ریشه‌کن کنیم

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

## کاری که ما انجام می‌دهیم

با سپاس از همکاری داوطلبان و کارمندان، و  
گشاده‌دستی مردم خیر، "انجمن کانادایی مبارزه با  
سرطان" پیشتاز مبارزه با سرطان است. این انجمن  
وظایف زیر را عهده‌دار می‌باشد:

- حمایت مالی از تحقیقات برگزیده در مورد انواع  
سرطانها
- نمایندگی و وکالت مردم در سیاستگذاری‌های مربوط  
به سلامت و بهداشت عمومی جامعه
- ترویج یک روش زندگی سالم برای کمک به کاهش  
خطر ابتلا به سرطان
- در اختیار گذاشتن اطلاعات در مورد سرطان
- حمایت از افراد مبتلا به سرطان
- جهت کسب جدیدترین اطلاعات در مورد سرطان،  
خدمات ما و چگونگی اهداء کمکهای نقدی لطفاً با ما  
تماس بگیرید.



Canadian Cancer Society  
Société canadienne  
du cancer

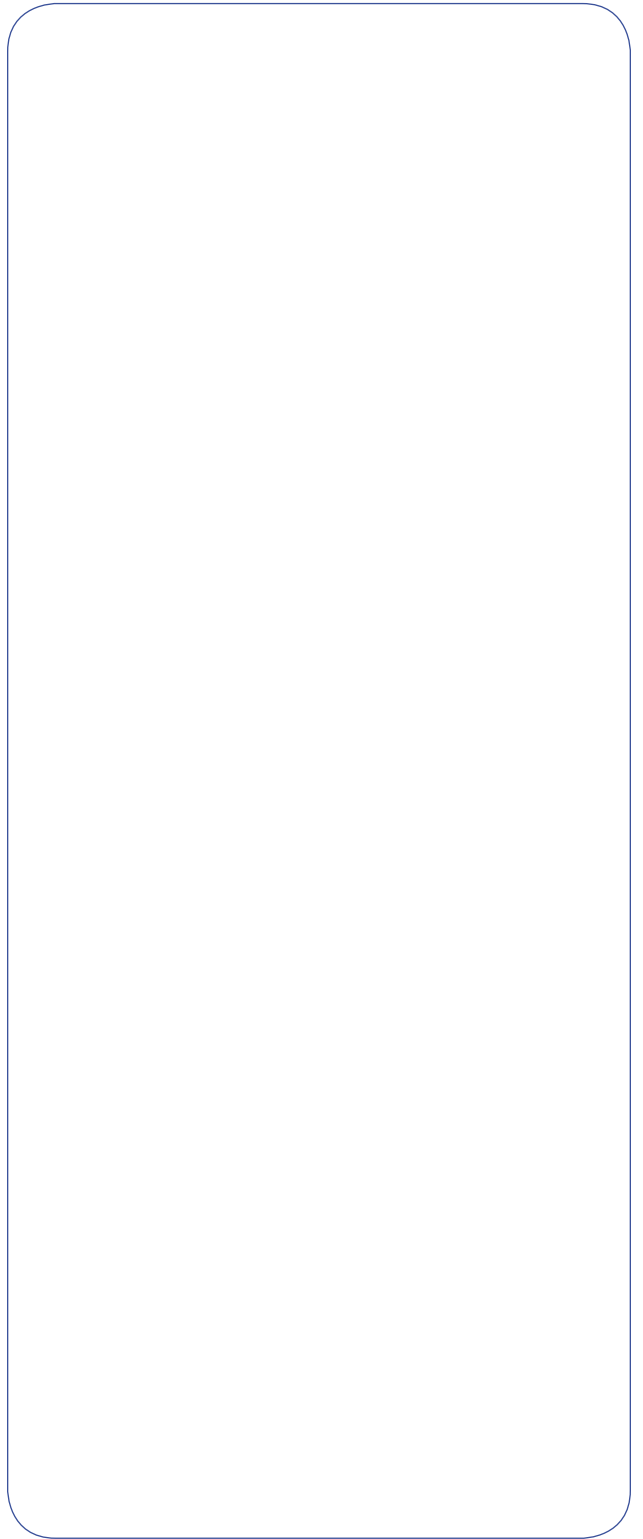
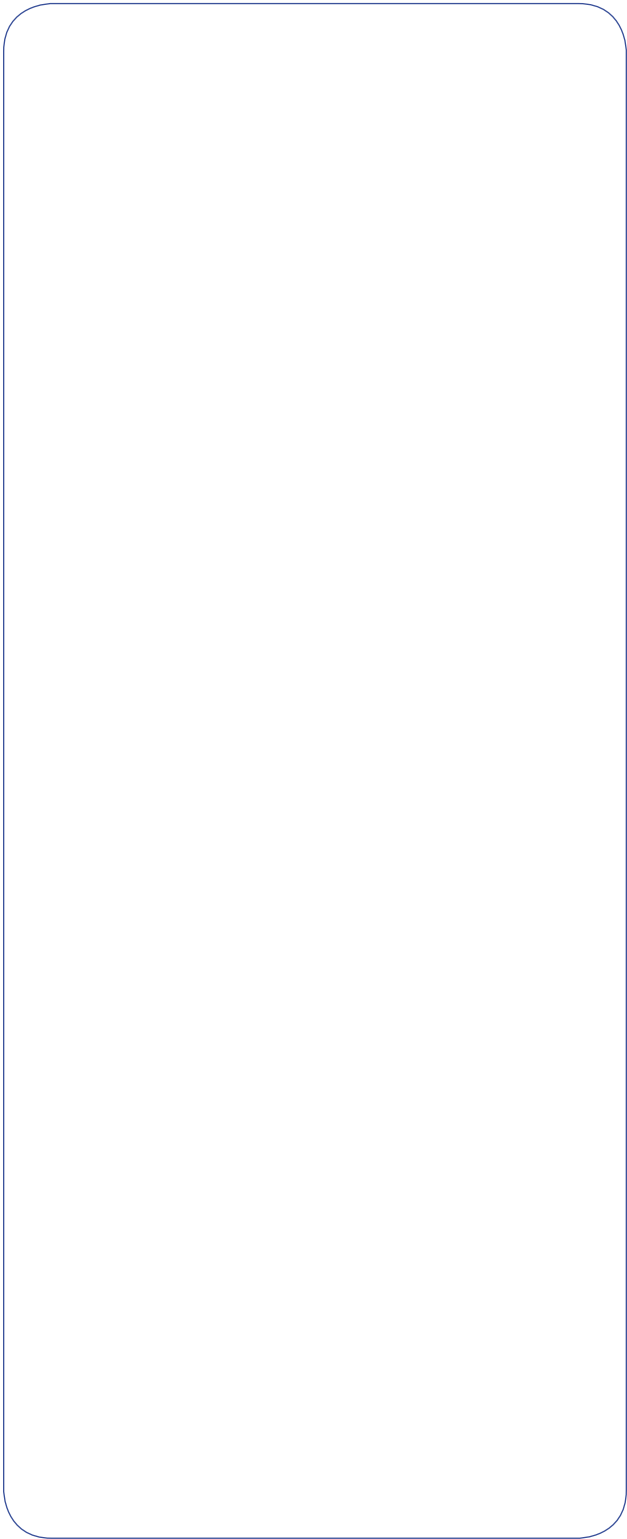
بیایید سرطان را ریشه‌کن کنیم

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

این بروشور که توسط "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" تهیه شده، حاوی اطلاعات عمومی است.  
این اطلاعات جایگزین توصیه‌های افراد ذیصلاحی که خدمات بهداشتی ارائه می‌دهند، نمی‌گردد.  
مطالب این بروشور را می‌توان بدون اجازه کپی برداری و تکثیر نمود، اما باید این عبارت در آن قید شده باشد:  
"هوا را پاکیزه کنیم"

"Canadian Cancer Society - 2009

این بروشور توسط "گروه ایرانی حمایت از بیماران سرطانی" (ICSG)  
در سال ۲۰۰۹ از انگلیسی به فارسی ترجمه شده است.



## دود دست دوم سیگار خطرناک است

وقتی فردی در نزدیکی شما سیگار می‌کشد، شما دود سیگار او، یا همان دود دست دوم سیگار را تنفس می‌کنید. بسیاری از ما در اماکن عمومی، اطراف درهای ورودی ساختمانها، و در محیط کار، چه بخواهیم و چه نخواهیم این دود را به داخل ریه‌های خود می‌کشیم. وقتی کسی در داخل خانه یا ماشین سیگار می‌کشد، همهٔ افرادی که همراه او هستند دود دست دوم سیگار او را استنشاق می‌کنند.

برخی از مواد شیمیایی که در دود دست دوم سیگار پیدا می‌شوند عبارتند از منواکسید کربن (که از آگروز ماشین هم خارج می‌شود)، آمونیاک (که در شیشه پاک‌کن‌ها وجود دارد)، کادمیوم (که در باتری‌ها موجود است) و آرسنیک (که در مرگ موش پیدا می‌شود).

هر سیگار روشن به مدت ۱۲ دقیقه دود تولید می‌کند، اما فردی که آن را می‌کشد ممکن است فقط برای مجموعاً ۳۰ ثانیه دود آن را فرو ببرد. مابقی دود در هوا می‌ماند تا سیگارهای غیرسیگاریها آن را تنفس کنند. دود دست دوم سیگار شامل بیش از ۴۰۰۰ مادهٔ شیمیایی است و بسیاری از آنها به عنوان مواد سرطانزا شناسایی شده‌اند.

هرسال بیش از ۱۰۰۰ کانادایی غیرسیگاری به خاطر دود دست دوم سیگار می‌میرند.

این کتابچه در مورد خطرات دود دست دوم سیگار صحبت می‌کند و همچنین به شما می‌گوید چه کار می‌توانید بکنید تا خود و خانواده‌تان را از این خطرات محفوظ بدارید. چند نکتهٔ عملی هم برای سیگاریها و غیرسیگاریها ذکر شده است.

### دود دست دوم چیست؟

دود دست دوم (second-hand smoke)، دود حاصل از یک سیگار، سیگار برگ یا پیپ در حال سوختن است. البته دودی که از دهان فرد سیگاری باز دمیده می‌شود نیز بخشی از دود دست دوم است.

## دود دست دوم سیگار به نوزادان صدمه می‌زند



دود دست دوم سیگار می‌تواند پیش و پس از تولد نوزادان به آنها صدمه بزند. چند ماده شیمیایی موجود در این دود می‌تواند وارد خون جنین شود و چگونگی رشد فرزند شما را تحت تأثیر قرار دهد.

اگر شما در زمان حاملگی سیگار می‌کشید یا در معرض دود دست دوم سیگار هستید، احتمال وقوع موارد زیر در شما بیشتر خواهد بود:

- سقط جنین
- زایمان زودرس
- مشکلات زایمان

همچنین احتمال کوچک و ناسالم بودن نوزادانی که در زمان جنینی در معرض دود دست دوم سیگار بوده‌اند، بیشتر است. خطر مرگ در هنگام زایمان یا در اثر سندروم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS - sudden infant death syndrome) نیز در آنها بیشتر است.

اگر شما به نوزاد خود شیر می‌دهید، به یاد داشته باشید که برخی از مواد شیمیایی موجود در دود دست دوم سیگار مستقیماً از شیر وارد بدن نوزاد می‌شود.

اگر سیگاری هستید، قبل از حامله شدن به فکر ترک سیگار باشید. مادرانی که سیگار نمی‌کشند سالم‌تر هستند، دوران بارداری و زایمان راحت‌تری را پشت سر می‌گذارند و پس از زایمان، سریع‌تر بهبود می‌یابند. اگر در حال حاضر حامله هستید، سعی کنید هر چه زودتر سیگار را ترک نمایید و در این مورد از پزشک خود کمک بخواهید.

## دود دست دوم سیگار شما را بیمار می‌کند

هر مقداری از دود دست دوم سیگار خطرناک است.

دود دست دوم سیگار باعث گلودرد، چشم‌درد، تحریک بینی، سردرد، سرفه و خس‌خس سینه، تهوع و سرگیجه می‌شود. به علاوه، احتمال ابتلاء شما به سرماخوردگی و آنفلوآنزا بیشتر می‌گردد. تنفس دود دست دوم سیگار ممکن است باعث حملۀ آسم نیز بشود و احتمال ابتلاء به برونشیت و ذات‌الریه را افزایش دهد.

اگر شما برای مدت طولانی در معرض دود دست دوم سیگار بوده‌اید، احتمال ابتلاءتان به مشکلات قلبی و تنفسی و سرطان ریه و مرگ در اثر آنها بیشتر است.

کودکان، زنان باردار، سالخوردگان، و افرادی که مشکلات قلبی یا تنفسی دارند، باید دقت ویژه‌ای برای پرهیز از دود دست دوم سیگار به خرج دهند.



## دود دست دوم سیگار به کودکان بزرگتر نیز آسیب می‌رساند

در مقایسه با بزرگسالان، احتمال ابتلاء به بیماری در کودکانی که دود دست دوم سیگار را تنفس می‌کنند، بیشتر است، چون بدن آنها در حال رشد است. به دلیل اینکه تنفس کودکان سریعتر از بزرگسالان است، مواد مضر شیمیایی را بیشتر جذب می‌نمایند. به علاوه، سیستم ایمنی بدن کودکان که از آنها در برابر بیمار شدن محافظت می‌کند، هنوز به طور کامل توسعه نیافته است.

کودکان، نسبت به بزرگسالان، کنترل کمتری روی محیط اطراف خود دارند. بر عکس بزرگسالان، احتمال اینکه کودکان خودشان محیط آلوده به دود را ترک کنند، کمتر است. بعضی از بچه‌ها ممکن است به راحتی نتوانند در مورد دود سیگار دیگران اعتراض کنند.



در مقایسه با فرزندان افراد غیرسیگاری، کودکانی که به طور مرتب دود دست دوم سیگار را تنفس می‌کنند، با احتمال بیشتری دچار مشکلات زیر می‌شوند:

- سرفه و خس خس سینه
- عفونت‌های دردناک گوش
- آسم و سایر مشکلات تنفسی
- برونشیت، خُناق و ذات‌الریه

ضمناً، احتمال اینکه ریسک بیماریهای قلبی در آنها افزایش یابد و همینطور احتمال اینکه خودشان نیز در آینده سیگاری شوند، بیشتر است.

## حیوانات خانگی را فراموش نکنید



حیوانات خانگی شما نیز در معرض خطر هستند. احتمال اینکه گربه‌ها، سگها و سایر حیواناتی که به طور مرتب دود دست دوم سیگار را تنفس می‌کنند، به سرطان مبتلاء شوند بیشتر است. از آنجا که ذرات دود به پشم آنها می‌چسبد، ممکن است هنگام لیسیدن خود، این ذرات را بلعند.

## خود و خانواده‌تان را از دود دست دوم سیگار حفاظت کنید

### در خانه

چون کاناداییها بیشتر ساعات روز را در محیط‌های بسته، از جمله در خانه به سر می‌برند، کیفیت هوای داخل محیط اهمیت بسیاری دارد. حتی پس از آنکه یک سیگار تمام شود، دود دست دوم آن روی لباسها، فرش‌ها و موکت‌ها، پرده‌ها و اثاثیه باقی می‌ماند و هنوز برای اعضای خانواده و حیوانات خانگی سمی و مضر است. باز کردن پنجره یا روشن کردن پنکه یا پاک‌کننده هوا، برای تمیز کردن هوای خانه کافی نیست.

### کاری که شما می‌توانید بکنید

- فکر کنید که چطور می‌توان سیگار کشیدن در خانه را متوقف کرد. در این مورد با اعضای خانواده و دوستانتان صحبت کنید.
- مؤدبانه از دوستان و اعضای سیگاری خانواده بخواهید که بیرون از خانه سیگار بکشند. همراه آنها بنشینید یا قدم بزنید تا بدانند شما از دود سیگارشان دوری می‌کنید نه از خود آنها.
- مکان مناسبی را ترجیحاً در خارج از خانه برای سیگاریها مهیا کنید. تمام زیرسیگاریها را از داخل خانه بیرون ببرید.
- اگر خودتان سیگار می‌کشید، برای ترک کردن از پزشکتان کمک بخواهید. خط تلفنی کمک به سیگاریها (*Smokers' Helpline*) یا برنامه گام به گام (*One Step at a Time*) انجمن کانادایی مبارزه با سرطان می‌تواند به شما در ترک سیگار کمک کند.
- اگر با یک فرد سیگاری زندگی می‌کنید، او را در تلاشش برای ترک سیگار حمایت کنید. اما در هر حال، از حق خود برای داشتن یک خانه عاری از دود، کوتاه نیابید، مخصوصاً اگر حامله هستید یا فرزند دارید.

## در آپارتمان و یا کاندومینیوم

اگر در ساختمانهای چند واحدی که سیستم تهویه مشترک دارند زندگی می‌کنید، دود سیگار می‌تواند از طریق کانالهای تهویه یا سایر ورودیها وارد آپارتمان شما شود. دود دست دوم سیگار حتی می‌تواند از زیر درها، لای ترکها، کلیدها و پریزها، محل بیرون آمدن لوله‌ها از دیوارها و از لای پنجره‌ها به داخل بیاید.

### کاری که می‌توانید بکنید

- درزبندهای مخصوص کلید و پریز را که در ابزار فروشیها قابل خرید هستند، نصب نمایید تا از ورود دود سیگار از آن طریق جلوگیری شود.
- اطراف درها را با درزبندهای مخصوص ببندید تا دود سیگار وارد آپارتمان شما نشود.
- ترکهای اطراف دریچه‌های تهویه و پنجره‌ها را با فومهای مخصوص ایزولاسیون بگیرید.
- با همسایگان خود صحبت کنید. به آنها بگویید که علاقمند هستید با همکاری آنان، مقدار دود دست دوم سیگار را در محیط خود کاهش دهید.
- قرارداد اجاره خود را مطالعه کنید. اگر استعمال دخانیات در تمام یا بخشی از ساختمان ممنوع شده، از صاحب خانه بخواهید برای اجرای مقررات فشار بیشتری به عمل آورد.
- با صاحب خانه یا مسئول ساختمان خود در مورد ممنوع کردن استعمال دخانیات در طبقه شما یا تمام ساختمان صحبت کنید.
- اگر تمام تلاشهای شما با شکست مواجه شد، به ساختمانی که در آن استعمال دخانیات ممنوع است، نقل مکان کنید.

## در داخل اتومبیل



وجود دود دست دوم سیگار در فضای کوچک اتومبیل شما حتی خطرناک‌تر از اماکن دیگر است، چون دود در این محیط بسته غلیظ‌تر می‌باشد. مواد شیمیایی، حتی وقتی که دیگر توتونی دود نمی‌شود، در داخل اتومبیل باقی می‌مانند.

### کاری که شما می‌توانید بکنید

- به تمام سرنشینان بگویید که در اتومبیل شما استعمال دخانیات ممنوع است.
- اتومبیل خود را به خوبی تمیز کنید و صندلیها و موکتهای آن را جارو نمایید.
- زیرسیگاری را کاملاً تمیز نموده، آن را با پول خرد یا آدامس پر کنید.
- به جای سیگار کشیدن در داخل اتومبیل، چند دقیقه زودتر خانه یا محل کار را ترک کنید تا وقت کافی برای سیگار کشیدن قبل از ورود به اتومبیلتان داشته باشید.

## خارج از خانه

- از حضور در اماکنی که فرزندان در آنها در معرض دود دست دوم سیگار قرار می‌گیرند، دوری کنید.
- با کارفرمای خود در مورد راه‌کارهای منع استعمال دخانیات در محل کارتان صحبت کنید.
- وقتی مسافرت می‌کنید، در اتاقهایی از هتل که استعمال دخانیات در آنها ممنوع است اقامت نمایید.
- صاحبان مشاغلی را که در محیط کارشان استعمال دخانیات ممنوع است، حمایت کنید. به صاحبان دیگر مشاغل هم بگویید که تا زمانی که دخانیات در محیط کارشان ممنوع نشود، با آنها معامله نخواهید کرد.
- قوانین و کارزارهایی را که در جهت محدود کردن استعمال دخانیات هستند، حمایت کنید.



## کودکان خود را از دود دست دوم سیگارتان محافظت کنید

اگر خود شما سیگار می‌کشید، در مورد ترک آن فکر کنید. در صورت ترک سیگار، فرزندان سالمتری خواهید داشت. حتی اگر در اطراف فرزندان هم سیگار نکشید، دود سیگار همچنان در موها، لباسها، اثاثیه و داخل اتومبیلتان باقی می‌ماند.

اگر ناچار هستید سیگار بکشید:

- همیشه خارج از منزل و در فاصله‌ای دور از فرزندان سیگار بکشید.
- هرگز در داخل اتومبیل سیگار نکشید. باز کردن یک پنجره، فرزندان شما را محافظت نخواهد کرد. پیش از حرکت، سیگارتان را بکشید. در طول مسیرهای طولانی‌تر، توقف کنید و سیگارتان را خارج از اتومبیل دورتر از فرزندان بکشید.
- حتماً سیگارتان را قبل از نزدیک شدن به فرزندان خاموش کرده باشید.
- زیرسیگاری را پاک کنید تا مبادا کودکان با ته‌سیگارها بازی کنند.
- هیچگاه یک سیگار روشن، فندک یا کبریت را به حال خود رها نکنید.

احتمال این که کودکانی که با یک فرد سیگاری زندگی می‌کنند، خودشان بعدها سیگاری شوند، بیشتر است. ترک عادت سیگار کشیدن سخت است، پس فرزندانان را تشویق کنید که هرگز آن را شروع نکنند. اگر فرزندان سیگار می‌کشند، اعتیاد او را جدی بگیرید و برای ترک به او پیشنهاد کمک بکنید.

## آیا برای ترک سیگار آماده هستید یا دارید به آن فکر می‌کنید؟

ترک سیگار آسان نیست، اما "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" می‌تواند کمک کند. با ارسال یک نسخه از راهنمای ترک سیگار برای سیگاریها تحت عنوان "برای سیگاریهایی که می‌خواهند ترک کنند: راهنمای گام به گام" (*For Smokers Who Want to Quit: One Step at a Time*) ما به شما در برداشتن اولین گام کمک می‌کنیم. به علاوه، ما می‌توانیم در مورد خط تلفنی کمک به سیگاریها (*Smokers' Helpline*) برایتان توضیح دهیم و شما را به خدمات و برنامه‌های ترک سیگار موجود در جامعه‌تان ارجاع نماییم.

با شماره تلفن رایگان ۱-۸۸۸-۹۳۹-۳۳۳۳ یا ما تماس بگیرید یا به آدرس [info@cis.cancer.ca](mailto:info@cis.cancer.ca) به ما نامه الکترونیکی (email) بفرستید یا از وبسایت [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca) بازدید کنید.



