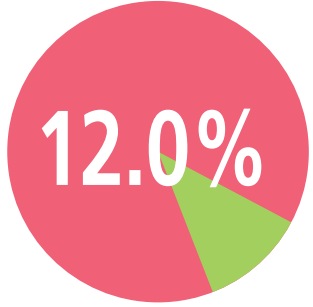
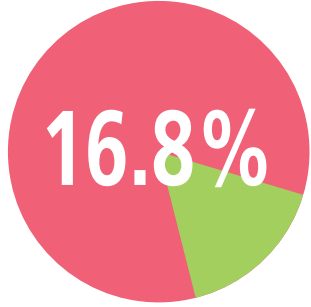


# ماهو التدخين السلبي؟

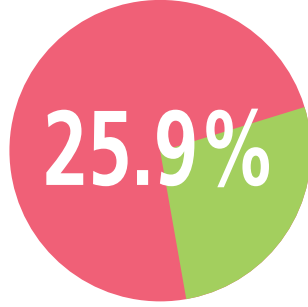
التدخين السلبي هو استنشاق الغير مدخن للدخان المنبعث من التبغ الذي يتناوله الأشخاص الآخرون كالسجائر أو الشيشة.



من البالغين عرضة للتدخين السلبي في اماكن العمل



من البالغين عرضة للتدخين السلبي في المنازل



من البالغين عرضة للتدخين السلبي في المطاعم

## نسبة التعرض للتدخين السلبي في قطر تشير إلى أن:

## التبغ؟ ما هي مصادر دخان



بقايا السجائر



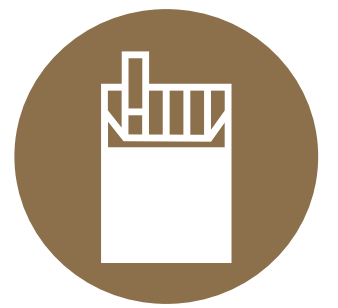
الغليون



السيجار



الشيشة



السجائر

من أهم أضرار التعرض للتبغ لكل من

## كيفية الحد من التعرض السلبي للتدخين

- إنصح المدخنين بالتدخين في الأماكن المفتوحة، لأن الأثاث والملابس تمتص المواد الضارة.
- تجنب التواجد مع مدخن في سيارة، لأن فقط ٢٠٪ من الدخان يخرج من نافذة السيارة.
- لا تقف بجانب شخص يدخن، لأن أغلب الدخان لا يرى.
- علم أبنائك أهمية تجنب التدخين وتجنب التعرض لدخان التبغ.
- احرص على الذهاب إلى الأماكن العامة، مثل المطاعم والمقاهي، الخالية من الدخان.

### البالغين الغير المدخنين



السرطان



أمراض الرئة



أمراض القلب والشرايين

### الحوامل الغير مدخنات



ولادة طفل وزنه أقل من الطبيعي



الولادة المبكرة



الإجهاض

### الأطفال



الموت المفاجئ للرضع



مشاكل الأذن الوسطى



مشاكل في الجهاز التنفسي (الربو)