

## الآثار الضارة للتدخين السلبي لدخان التبغ وبخار السجائر الإلكترونية The harmful effects of second-hand tobacco smoke and vapour

### ما هو دخان التبغ وبخار السجائر الإلكترونية؟

دخان التبغ وبخار السجائر الإلكترونية السلبيين هما خليط من الدخان أو البخار المنبعث عبر حرق أو تسخين التبغ أو سائل التدخين الإلكتروني. يصدر عند استخدام منتجات التبغ القابلة للاشتعال وأجهزة التدخين الإلكتروني. وهي تشمل السجائر الإلكترونية والتجارية، والزجيلة والسيجار. كما يشمل الدخان أو البخار السلبيين الدخان أو البخار الذي يخرج مع زفير الشخص عندما يُدخن السجائر العادية أو الإلكترونية. هذا الدخان أو البخار ضار للصحة لكل من المُدخن والأشخاص من حوله، وعلى الأخص، الأطفال. هناك طرق للتقليل من المخاطر، مثل أن تجعل منزلك خاليًا من الدخان.

### ما مدى الضرر الناتج عن دخان التبغ السلبي؟

دخان التبغ سلبي سام. فهو يحتوي على أكثر من 7 آلاف مادة كيميائية، المئات منها سامة، ويُمكن لـ 70 منها على الأقل أن تتسبب بالسرطان.

لا يوجد مستوى تعرض للدخان أو البخار السلبيين خالي من المخاطر.

### كيف يؤدي الدخان السلبي صحتك؟

يُمكن للتعرض المنتظم للدخان السلبي أن يتسبب بالضرر. يعتمد الخطر وشدة الضرر على طول مدة التعرض وكمية الدخان الذي تتعرض له.

يُمكن، لدى بعض الناس، أن يُسبب حتى القليل من مستويات التعرض إلى ردادات فعل جسدية. تتضمن ردادات الفعل هذه زيادة في ضربات القلب، نقص في الأوكسجين الداخل إلى القلب وتضييق في الأوعية الدموية يرفع ضغط الدم ويزيد من جهد عمل القلب.

على المدى الطويل، يرتفع خطر إصابة الأشخاص المعرضين للدخان السلبي بما يلي:

- مشاكل تنفسية، مثل السعال الزائد، والأزيز، والالتهاب الرئوي والربو
- أمراض القلب
- السكتة الدماغية
- سرطان الجيوب الأنفية

### • سرطان الرئة

### • انتفاخ الرئة

يُمكن أن تكون الحوامل اللاتي يتعرضن للدخان السلبي في خطر أكبر لفقدان الحمل والولادة المبكرة وانخفاض وزن المواليد.

### كيف يؤدي الدخان السلبي الرضع والأطفال؟

الأطفال مُعرضون أكثر للمرض بسبب الدخان السلبي لأن رئاتهم وأدمغتهم لا تزال في طور النمو.

الدخان السلبي يُضر بالرضع والأطفال بالطرق التالية:

- الرضع الذين يتنفسون الدخان السلبي مُعرضون أكثر لاحتمال موت الرضع الفجائي (SIDS). [HealthLinkBC File #46](#) وفيات الرضع المتعلقة بالنوم.

- يرتفع خطر إصابة الأطفال المعرضين للدخان السلبي بالتهابات الرئة مثل التهاب الشعب الهوائية والالتهاب الرئوي كما أنهم يعانون أكثر من السعال المزمن والأزيز والمشاكل التنفسية

- من الممكن أن يسبب الدخان السلبي تراكم السوائل في الأذن الوسطى، الأمر الذي قد يؤدي إلى التهاب الأذن

- عندما يتعرض الأطفال إلى التدخين السلبي، يزيد احتمال إصابتهم بالربو. يُضر الدخان السلبي بالأطفال الذين يعانون من حالات رئوية مزمنة والربو لأنه يفاقم من الأوضاع الصحية

### ماذا عن التدخين الإلكتروني؟

توصلت البحوث إلى أن التدخين الإلكتروني السلبي ليس خاليًا من الضرر. يحتوي البخار على النيكوتين بالإضافة إلى مواد من المرجح أن تكون ضارة مثل المعادن الثقيلة والنتروزامين الخاص بالتبغ.

يُمكن أن يؤدي التعرض للبخار السلبي إلى زيادة حدوث نوبات الربو بين المصابين به، ويُمكن أن يحتوي على أضرار إضافية على الصحة لم تُعرف بعد.

يُمكن أن يؤثر تعريض الأطفال والبايعين للنيكوتين على نمو أدمغتهم. تشير البحوث المستجدة إلى أن التعرض للنيكوتين أثناء الحمل قد يؤثر على نمو الجنين.

## كيف يُمكنني الوقاية من التعرض للدخان أو البخار السلبيين؟

لكي تحمي عائلتك من الدخان والبخار السلبيين، تأكد من خلو منزلك وسيارتك منهما. تأكد من عدم تدخين أي شخص بأي شكل من الأشكال بالقرب من طفلك.

إذا كنت تدخن بالطرق العادية أو إلكترونيًا، خطط للتوقف عن التدخين. إذا لم تكن مُستعدًا للتوقف، تأكد من أنك لا تدخن بأي شكل من الأشكال بالقرب من الآخرين، بما في ذلك عند المدخل، والنوافذ، وفتحات التهوية. تخلّص من أعقاب السجائر ورمادها في حاوية مُخصصة لها.

حث أقاربك والأصدقاء على خلق بيئة خالية من الدخان والدخان الإلكتروني. للحصول على نصائح حول خلق منزل خالي من الدخان والدخان الإلكتروني، تفضل بزيارة موقع وزارة الصحة في كندا على [www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco/health-effects-smoking-second-hand-smoke/second-hand-smoke.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco/health-effects-smoking-second-hand-smoke/second-hand-smoke.html)

ليس بمقدور أجهزة تنقية الهواء وأجهزة التهوية إزالة كل السموم والمواد السامة والغازات والجزيئات الموجودة في الدخان السلبي. هذا يعني أنك ما زلت تتعرض للدخان السلبي.

بمقدور دخان سيجارة واحدة أن يبقى في الغرفة لساعات حتى مع فتح النافذة. وتبقى العديد من المواد الكيميائية السامة في الهواء والسجاد والستائر والمفروشات والثياب. بقايا دخان التبغ، المعروفة أيضًا بالدخان السلبي غير المباشر، خطيرة بصفة خاصة على الأطفال والحيوانات الأليفة. من طبيعة الأطفال أن يزحفوا على الأرض ويضعوا أشياء في أفواههم يُمكن لها أن تحتوي على بقايا الدخان السلبي غير المباشر. الطريقة الوحيدة لحمايتهم من بقايا دخان التبغ هي في الحفاظ على خلو منزلك من الدخان والدخان الإلكتروني. اطلب من المُدخنين التدخين بالخارج، ثم غسل أيديهم، وإذا بالإمكان، تغيير ملابسهم.

## هل توجد أي قوانين ضد التعرُّض للتدخين والتدخين الإلكتروني السلبيين؟

التدخين أو التدخين الإلكتروني مُخالفان للقانون في:

- المركبات التي تُقل أي شخص دون سن 16 عامًا
- المناطق المشتركة في المباني الشققية والمجمعات السكنية والماوي المؤقتة
- حرم المدارس في أي وقت من الأوقات
- داخل أو ضمن مسافة 6 أمتار من المداخل، أو النوافذ أو مناور التهوية في المباني العامة أو أماكن العمل تُعتبر مركبات

العمل أماكن عمل ويجب أن تكون خالية من الدخان والدخان الإلكتروني

قد يكون لدى مجتمعك المحلي قواعد إضافية تجعل من الحدائق، والملاعب، وغيرها من الأماكن العامة خالية من الدخان أو الدخان الإلكتروني أو تحتوي على مناطق عازلة حجمها يفوق 6 أمتار.

## لمزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة:

- وزارة الصحة الكندية - الآثار الصحية للتدخين والدخان السلبي [www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco/health-effects-smoking-second-hand-smoke.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco/health-effects-smoking-second-hand-smoke.html)

- مكتب معايير الإسكان والبناء - التدخين في المساكن الطابقية

[www2.gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/strata-housing/operating-a-strata/bylaws-and-rules/non-smoking-bylaws](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/strata-housing/operating-a-strata/bylaws-and-rules/non-smoking-bylaws)

- الإسكان الخالي من الدخان في بريتش كولومبيا [www.smokefreehousingbc.ca](http://www.smokefreehousingbc.ca)

- قانون مكافحة منتجات التبغ والبخار [www.bclaws.gov.bc.ca/civix/document/id/complete/statreg/96451\\_01](http://www.bclaws.gov.bc.ca/civix/document/id/complete/statreg/96451_01)

## موارد وأنواع دعم للإقلاع عن التدخين والتدخين الإلكتروني

يُمكن للحصول على المساعدة أن يجعل من الإقلاع أسهل. يزداد عادة نجاح الأشخاص في محاولاتهم للإقلاع عن التدخين عندما يضعون خطة ويدمجون بين علاج استبدال النيكوتين والتدريب على الإقلاع.

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة [HealthLinkBC Files](http://HealthLinkBC Files) [30c](http://30c.ca) #الإقلاع عن التدخين.

لمزيد من مواضيع HealthLinkBC تفضل بزيارة [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) أو وحدة الصحة العامة المحلية في منطقتك. للحصول على المشورة والمعلومات الصحية حول الحالات غير الطارئة في مقاطعة بريتش كولومبيا، تفضل بزيارة [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) أو اتصل بالرقم 1-8-1-1 (مجانيًا). للصم وضعاف السمع، يرجى الاتصال بالرقم 1-7-1-1. تتوفر خدمة الترجمة بأكثر من 130 لغة عند الطلب.