

تنباکو، الکل و مخدرها/داروها

نکاتی را که باید بدانید

1. تنباکو درسیگار، سیگار برگ و پیپ دود میشود. دود دست دوم دود تنباکو در هوا میباشد.
2. انقبیه یک نوع تنباکوی بدون دود یا تنباکوی تفی میباشد که جویده میشود، به بینی کشیده میشود یا در "دهان نگاه داشتن" (بین لثه و گونه و نف کردن آب آن-دیپ).
3. مصرف الکل شامل نوشیدن لیکور، مشروبات مخلوط شده، آجو، شراب، و واین کولر (wine cooler) میباشد. مقدار الکی که در 12 اونس آجو وجود دارد برابر مقدار الکی است که در 5 اونس شراب یا 1 اونس مشروب سخت میباشد.
4. مواد مخدر خیابانی (غیرقانونی) نامها و شکلهای بسیاری دارند، و بطرق مختلفی استفاده میشوند. بطور مثال کوکائین/کراک، هروئین، مت، ماریجوانا، و ال. اس. دی.
5. محصولات متداول خانگی، مانند مایعات پاک کننده، قوطیهای افشان (اسپری) و چسب، میتوانند مواد مخدر مضر باشند اگر از طریق دماغ بالا کشیده شوند، استنشاق شوند، یا خورده شوند.
6. داروها (هم داروهایی که توسط پزشک تجویز شوند و هم آنهایی که از فروشگاه خریداری شوند، مانند داروهای خواب آور، مسکنها، و قرصهای رژیمی) میتوانند مواد مخدر مضر باشند اگر طبق دستور استفاده نشوند.



مخدرها/داروها

1. استفاده از مواد مخدر خیابانی حتی یک بار میتواند به بدن و مغز شما آسیب برساند و احتمالاً شما را بکشد.
2. بالا کشیدن، استنشاق، یا نوشیدن مواد پاک کننده متداول خانگی حتی برای یکبار میتواند کشنده باشد.
3. مصرف دارو غیر از اینکه توسط پزشکتان تجویز شده است میتواند آسیب زا یا کشنده باشد.



کارهایی که میتوانید انجام دهید

1. اگر باردار هستید یا ممکن است باردار شوید، الکل، تنباکو یا مواد دیگر مصرف نکنید. پیش از مصرف هرگونه داروئی با پزشکتان چک نمایید.
2. اگر شیر سینه میدهید، مصرف تنباکو، الکل، یا مواد دیگر، شامل برخی از داروها ممکن است از طریق شیر سینه منتقل شود و احتمالاً به کودک شما آسیب برساند.
3. با استفاده نکردن تنباکو، الکل، یا مواد دیگر نمونه خوبی برای فرزندانانتان باشید.
4. در رستورانها و ساختمانهای دیگر با فرزندانانتان در قسمتی که سیگار کشیدن ممنوع میباشد بنشینید.
5. "سیگار کشیدن ممنوع" را برای خانواده و دوستان در منزلتان بصورت یک قانون در بیاورید.

نکاتی برای ترک

1. کم کردن یا ترک مصرف تنباکو، الکل، یا مواد دیگر بهترین میباشد. کلینیک محلی WIC شما میتواند به شما بگوید که برای کمک به کجا مراجعه کنید.
2. از خانواده و دوستان خود بخواهید تا از تصمیم شما برای استفاده نکردن تنباکو، الکل، یا مواد دیگر پشتیبانی نمایند.
3. با خط تلفنی ترک تنباکوی میسوری Missouri Tobacco Quit Line با شماره رایگان (1800-784-8669) 1-800-QUITNOW برای نشریات رایگان و اطلاعات تماس حاصل فرمائید.



تنباکو

1. ترک سیگار در دوران اولیه بارداری بهترین میباشد، ولیکن ترک سیگار در هر زمانی به شما و کودک شما کمک میکند. هرگز برای ترک سیگار در دوران بارداری دیر نمیباشد.
2. ترک سیگار در دوران بارداری:
 - به کودک شما اکسیژن بیشتری میرساند.
 - احتمال خطر اینکه کودک شما خیلی زود بدنیا بیاید را کاهش میدهد.
 - شانس شما برای داشتن وزن نرمال و کودک سالم را بیشتر میکند.
3. در معرض دود دست دوم قرار گرفتن باعث مرگ زودرس و بیماری در کودکان و بزرگسالانی که سیگار نمیکشند میشود.
 - اگر باردار هستید و سیگار نمیکشید، ولی دیگران در نزدیکی شما میکشند، کودک شما میتواند خیلی کوچک بدنیا بیاید و سالم نباشد.
 - کودکانی که در معرض دود دست دوم قرار میگیرند در خطر احتمالی بیشتری برای سرماخوردگی، سینه پهلو، عفونت گوش و تنگی نفس میباشد.
 - هیچ درجه امنی برای دود دست دوم وجود ندارد.

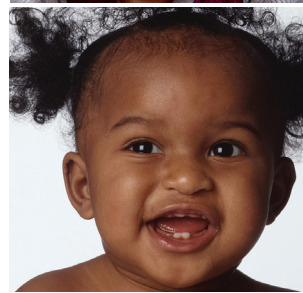


الکل



دفتر جراح عموم توصیه کرده است که زنان اگر باردار میباشدند یا ممکن است باردار شوند نباید الکل مصرف نمایند. مقدار امنی وجود ندارد، زمان امنی وجود ندارد، و هیچگونه الکل امنی در دوران بارداری وجود ندارد.

نوشیدن الکل در طول بارداری میتواند منجر شود به اینکه کودک شما اختلال الکی جنینی (Fetal Alcohol Syndrom (FAS) شود. مشکلاتی که FAS باعث میشود برای طول زندگی میباشد، ولیکن 100% قابل پیشگیری میباشد.



این جزوه با تشریح مساعی دفتر ژنتیک و کودکی سالم Bureau of Genetics and Healthy Childhood تهیه شده است.

DHSS کارفرمایی با فرصتهای برابر/اقدام مثبت میباشد.

خدمات بر مبنای عدم تبعیض در اختیار گذاشته میشوند. برای دریافت این نشریه بصورت دیگری برای اشخاصی که دارای ناتوانی میباشدند میتوانند با اداره بهداشتی/درمانی و خدمات سالمندان میسوری با

شماره تلفن 573-751-6204 تماس حاصل فرمائید. شهروندانی که گوششان سنگین میباشد یا ناگوشا میباشدند 1-800-735-2966 1-800-QUITNOW میباشند. VOICE 1-800-735-2466



Missouri Department of Health and Senior Services, WIC and Nutrition Services
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570
www.dhss.mo.gov/WIC, 573-751-6204