

## Προστατεύστε τον χώρο σας από τον καπνό του τσιγάρου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το κάπνισμα όταν ένα παιδί βρίσκεται στο δωμάτιο δεν είναι ο μόνος τρόπος να το εκθέτετε στον καπνό.

Ο καπνός παραμένει ώρα μετά το σβήσιμο του τσιγάρου.

Η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιάτρων προσφέρει τις παρακάτω συμβουλές για την αποφυγή έκθεσης του παιδιού σας στον καπνό:

- Πάντα να καπνίζετε σε εξωτερικούς χώρους.
- Δημιουργήστε έναν άνετο χώρο εξωτερικά, όπου εσείς και οι επισκέπτες σας θα μπορείτε να καπνίζετε.
- Να φοράτε συγκεκριμένο σακάκι ή πουκάμισο όταν καπνίζετε και να το αφαιρείτε όταν σβήνετε το τσιγάρο. Αυτό θα σας βοηθήσει να μη φέρνετε τον καπνό στο σπίτι μέσω των ρούχων σας.
- Βάλτε μια ομπρέλα δίπλα στην εξώπορτα ώστε να μη θέλετε να καπνίσετε μέσα στο σπίτι όταν βρέχει.
- Καταστήστε σαφές στους επισκέπτες ότι το σπίτι σας είναι χώρος μη καπνιστών.

Πηγές: Αμερικανική Ακαδημία Παιδιάτρων.

πηγή: [ιατροnet](#)