



### الخطوة 1

التهوية وحجب الرائحة.

### الخطوة 2

الانتظار 5 سنوات لتزول جزيئات الدخان من كرسي  
الطفل (في سيارة).

## الأنواع الثلاثة للتدخين

إنَّ لتدخين التبغ آثاراً على الأشخاص المدخنين وعلى الأشخاص القريبين منهم. وليس هناك مستوى «آمن» للتعرض للتبغ. وللتدخين حسب نوعه آثارٌ مباشرة و/أو غير مباشرة:

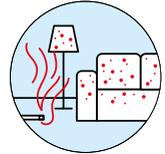
التدخين الأولي هو استنشاق المدخنين والمدخنات دخانَ السجائر بشكلٍ مباشر. نتحدثُ هنا عن التدخين الفعال.



ينبعثُ التدخين الثانوي من منتجات التبغ المستهلكة بين كلِّ استنشاقٍ وآخَر. يضاف إلى هذا التدخين الدخانُ الذي ينفثُهُ المدخنون بالزفير. ويكونُ الاستنشاق غير الإرادي لهذا الدخان المحيط مسؤولاً عن التدخين السلبي.

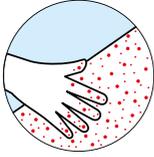


أمَّا التدخين الثالثي فينتجُ عما يتراكمُ من دخانٍ على مختلف سطوح البيئة المحيطة (الشعر، الجلد، قِطَع الأثاث، الأقمشة، الغبار، الخ). كذلك، يمكن أن تتفاعل بعض بقايا الدخان مع عناصر البيئة لتشكيلِ مُركِّباتٍ ضارة جديدة. تقاومُ العناصرُ السامةُ للتدخين الثالثي تهويةَ الحجرات وتراكم. ونجدُها في أماكن المدخنين، وفي بيئاتٍ لم يدخُن فيها أحدٌ لمدةٍ طويلة. في الواقع، يمكن أن تدومَ البقايا السامةُ للتدخين سنواتٍ على سطوحٍ معينة، حتى وإن زالت رائحة التدخين. وإذا أخذنا الامتصاصَ «الصامت» لهذه السموم بالاعتبار، فإننا نتحدث أحياناً عن التدخين السلبي الفائق.



## التعرُّض للتدخين الثالثي

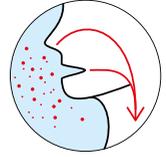
لا يَقلُّ التدخين الثالثي خطراً عن التدخين الثانوي. وهو يؤثر على الأشخاص غير المدخنين، صغاراً وكباراً، الذين يتعرضون له دون إرادتهم بل دون عِلْمٍ منهم. يمكن التعرُّض للتدخين الثالثي بثلاثة أشكال:



عبر الجلد، بلمس السطوح  
المتعرّضة للتدخين الثالثي



بابتلاع الجسيمات المتراكمة  
على السطوح



باستنشاق المُركِّبات الطيارة

## المخاطر الصحية

ينطوي التعرُّض للتدخين الثالثي على مخاطرٍ صحيةٍ كثيرة ذات عواقب خطيرة. ويكونُ الأطفال همُّ الأكثرَ هشاشةً أمام هذا النوع من التدخين. فهمُ أكثرُ امتصاصاً للمُركِّبات السامة من الكبار بنسبةٍ تصلُ إلى عشرين مرة، لرقّةِ جلودهم، وتماسهِم الأكثرُ تكراراً مع السطوح الملوثة وميلهم إلى وضع الأشياء الملوثة في أفواههم. ويمكنُ أن يساعدَ التدخين الثالثي خاصةً على:

### لدى الكبار

زيادة مخاطر أمراض الكبد والسرطان  
والإصابات القلبية-الوعائية والتليّف  
والأمراض الرئوية الالتهابية أو تأخُر  
الشفاء من هذه الأمراض.

### لدى الأطفال

زيادة مخاطر نشوء الربو والتحسس  
وإصابات الأذن والأنف والحنجرة ومغص  
الأطفال واضطرابات السلوك كقرط  
النشاط.

لا تكفي التهوية، ولا يكفي حجب الرائحة! فالتدخين الثالثي  
غير مرئي. والبقايا السامة الناتجة عن حرق السجائر تتراكم  
لأشهرٍ بل لسنوات.

للحد من تعرّض القريبين منك للتدخين الثالثي، يُفضّل الخروجُ  
من المركبة للتدخين في الهواء الطلق.

لمعرفة المزيد

[fumeetertiaire.ch](http://fumeetertiaire.ch)

التوقف عن التدخين:



[Stop-tabac.ch](http://Stop-tabac.ch)



**Promotion santé Valais**  
**Gesundheitsförderung Wallis**

ADDICTIONS – CIPRET  
SUCHT – CIPRET