

# **TABAKO KERIK GABE**

Besteentzat aire garbia, zuretzat bizia



## Nola eragiten du leku itxietako tabako keak haurren osasunaren gainean?

Tabakoari buruz egindako azterlan frankoren ondorioetan nabarmendu denez, airean hedatzen den keak (tabakoaren kontsumo pasibo edo nahi gabekoa) eritasuna, baliaezintasuna eta heriotza ekartzen ditu, eta bereziki haurrei eragiten die, haien gorputza hazten ari delako. Hori dela eta:

- . Katarro eta hotzeri gehiago harrapatzen dituzte.
- . Eztula, asma eta arnasbide nahiz entzunbideetako infekzioak hartzeko aukera handiagoa dute. Hein bateko gorreria ere jasan dezakete.
- . Horren ondorioz, eskolara maizago huts egiten dute eta ospitaleratzeko aukera handitzen da.
- . Bat-bateko heriotzarako arriskua ere handitu egiten da.

Beraz, kerik gabeko giroak haurren osasun orokorra eta haien eskolako emaitzak hobetzen ditu. Gainera, lagungarri gertatuko da haurrek jokabide osasuntsuak eta, zehazki, heldu bihurtzean ez erretzeko erabakia hauta ditzaten.





## **Haurdun dauden emakumeena, kasu berezia**

Haurdunaldian, umekiak tabako kearen osagai kaltegarriak zuzenean hartzen ditu, amaren odolaren bidez. Horrek hainbat ondorio izan dezake: haurraren garapenari kalte egitea edo jaiotzean arazoak izatea, edota, are larriago, abortua edo haurtzaroan heriotza gertatzeko arriskua handitzea.

Erretzeari utzi behar zaiola pentsatzeko une egokia izan daiteke. Hoberena aurretik uztea litzateke, baina dagoeneko haurdun bazaude, sekula ez da berandu uzteko eta erabaki horri eusteko erditu ondoren eta bularra emateko garaiak dirauen bitartean.



## Nola babes ditzakegu?

Kerik gabe mantenduz haien atsedenleku, jantoki eta jolasguneak. Erretzaileak erre nahi duenean, haurrik ez dagoen lekua bila dezake, edo, hori ezinezkoa bada, leihoa edo atea ireki, kea atera dadin. Kontuz leiho arriskutsuekin, haurrak hurbil badaude!


**Etxeko gela bakar batean erre beharko litzateke, eta hura ongi aireztatu, eta hurrekin paseatzera ateratzean kerik gabeko gunetara joan. Hoberena haurren aurrean ez erretzea da.**

### **Zer egin haurren zaintzailearekin edo bisitan datozenekin eta adiskideekin?**

Haurren aurrean ez erretzeko esaten ahal zaie, aipatutako osasun arazoengatik eta etsenplu txarrik ez emateko, haurrak heldu bihurtzean erretzaile izatea galarazteko, alegia.

Are gehiago, erre nahi badute, kanpora joateko esaten ahal zaie.



A young girl with dark hair tied back is looking out of a car window. Her hands are resting on the window frame. The background is a blurred outdoor scene.

## **Tabako kea autoaren barrean?**

Leku txikia baita, kea kontzentratuagoa dago, eta hala kaltegarriagoa da. Gainera, gidatu bitartean erretzeak istripua izateko arriskua handitzen du.

**Ahal dela, ez erre autoaren barrean, bidaia laburra denean, eta bidaia luzeetan, geldialdiak egin, atsedena hartu eta kanpora ateratzeko.**



## **Bestelako arriskurik?**

Zigarroengatik izaten dira etxeko sute gehienak. Horretaz gain, begietan eta aurpegian ere erredurak gerta daitezke zigarroak piztean.

**Ez dira hautsontzi zikinak haurren eskura utzi behar. Bestalde, txiskeroak eta zigarroak aparte eduki behar dira, eta haiek piztea arriskutsua dela erakutsi behar zaie hurrei.**

**Haurrak segurtasunean hezi behar dira, arriskuak murrizten erakutsiz.**



## **Nola egin erretzen ez hasteko?**

Azterlanetan ikusi da erretzaileekin bizi diren haurrek aukera handiagoa dutela erretzaile bihurtzeko handitzen direnean. Horretarako saihebidak:

**Ez eskatu tabakoa edo hautsontzia hurbiltzeko.**

**Komeni da erretzailea damaturik agertzea noizbait erretzen hasi zelako eta hurrei esatea nahi lukeela haiek erretzen ez hastea.**

**Haurrekin edozein gairi buruz argi eta garbi hitz egiteko aukera ematen duen harremana edukitzen ahal da.**

**Oro har, lagungarria da haurrenganako konfiantza agertzea eta haren autoestimua eta autonomia sustatzea.**



## **Zein da erretzeari uzteko unerik onena?**

Erretzeari utzi nahi badiozu, osasun arloko langileekin hitz egin dezakezu.  
Laguntza eta tratamendu eraginkorrak aurkituko dituzu.

Prebentzio eta tratamenduari buruz edo legeria eta erreklamazioei buruz argibide gehiago nahi izanez gero, Osasun Publikoaren Institutuko Tabakoaren aurkako Foru Planaren orria ikus dezakezu.

**[www.cfnavarra.es/sintabaco](http://www.cfnavarra.es/sintabaco)**

Osasun Sustapenaren Atala  
Leire,15 - 31003 Iruña  
[isp.sintabaco@cfnavarra.es](mailto:isp.sintabaco@cfnavarra.es)  
Tel.: 848 42 34 46  
Faxa: 848 42 34 74