Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Medizinische Dienste
▶ Prävention

துறைசார்
உதவியுடன்
புகைப்பதை
வெற்றிகரமாக நிறுத்தும்
சந்தர்ப்பத்தை
நீங்கள் நான்கு
மடங்காக்குங்கள்!

ஒரு துறைசார்
நபரிடம் நீங்கள்
அறியத்தாருங்கள்.

நீங்கள் பெற்றோராகப் போகின்றீர்கள்- இச்சந்தர்ப்பத்தைப் பயன்படுத்தி நீங்கள் புகைப்பதை நிறுத்துங்கள்!

- நீங்கள் உங்கள் பிள்ளையின் வாழ்வில் ஒரு நலமான ஆரம்பத்தை ஏற்படுத்துகின்றீர்கள்.
- குறைபாடுடனான- அல்லது முன்பாகவே பிறக்கும் ஆபத்துக் குறைவடைகின்றது.
- குறைவான நிறையுடன் பிறக்கும் சந்தர்ப்பம் குறைவடைகின்றது.
- திடீரென குழந்தை இறக்கும் ஆபத்துக் குறைவடைகின்றது.

இச்சந்தர்ப்பத்தை நீங்கள் பயன்படுத்துங்கள்

நீங்கள் பெற்றோராகப் போகின்றீர்கள் - இதயபூர்வமான வாழ்த்துக்கள்!
இந்த ஆச்சரியம் மிகுந்த வாழ்வுக் காலகட்டத்தில் அநேகமான பெண்கள் சிகரட்டிலிருந்து விடுபடுவதை சாதித்துக் கொள்கின்றனர். நீங்களும் இச் சந்தர்ப்பத்தைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
இதன்போது நீங்கள் தனிமையில் இல்லை! துறைசார் நபர்கள் புகைப்பதில் இருந்து விடுபட உங்களுக்கு உதவிசெய்வார்கள்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா, உங்கள் குழந்தை சிகரட் புகை இல்லாவிட்டால் வாழ்விற்கு முக்கியமான பிராணவாயுவை கருப்பை ஊடாக உடனடியாக அதிகம் பெற்றுக்கொள்ளும் என்பது?

ஒவ்வொரு சிகரட்டும் குறைவாகவே எண்ணப்படுகின்றது

உங்கள் சொந்த உடல்நலத்திற்கும் வளர்ந்துவரும் உங்கள் குழந்தைக்கும், இயலுமானவரை எவ்வளவு விரைவில் புகைப்பதை நிறுத்துகின்றீர்களோ அவ்வளவிற்கு சிறப்பானது. ஏனென்றால் புகைக்கும் ஒவ்வொரு சிகரட்டும் பாதிக்கின்றது, இதுகுறித்து ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய எல்லை அளவு கிடையாது!

துறைசார் உதவிகள் ஆதரவளிக்கும் என்பது நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது

புகைப்பதை வெற்றிகரமாக நிறுத்துவதற்கு, பல வித்தியாசமான உதவும் பொருட்கள் உள்ளன.
இதற்காக நீங்கள் துறைசார் உதவிகளைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்!
இதன்மூலம் நீங்கள் வெற்றிகரமாக புகைப்பதை நிறுத்தும் சந்தர்ப்பத்தை உயர்த்திக் கொள்ளுங்கள் அத்துடன் உங்கள் பிள்ளை மிகச்சிறப்பான நிலையில் வாழ்வை ஆரம்பிக்க வசதி செய்யுங்கள்.

உங்கள் சூழலிலும் விசேடமாக நீங்கள் தந்தையாகவும் பொறுப்பு வகிக்கின்றீர்கள்

வேறொருவர் புகைத்தாலும் உங்கள் பிள்ளை பாதிக்கப்படுகின்றது- அதாவது ஏற்கனவே பிறப்பதற்கு முன்பாக கருவில் இருக்கும்போதும்!
பிறக்கவிருக்கும் பிள்ளையின் தந்தையாக நீங்கள் புகைப்பதை நிறுத்திவிடுங்கள், இதனால் சிறிது காலத்தில் உங்கள் பிள்ளைக்கு வீடு ஒரு பாதுகாப்பான இடமாக அமையும்.
உங்கள் உறவினர்கள் மற்றும் நண்பர்கள் புகைப்பதைத் தவிர்க்க முடியாவிட்டால், கருவுற்றிருப்பவருக்கு அண்மையாகவோ, உ-ம். வீட்டிற்குள்ளோ அல்லது வாகனத்திற்குள்ளோ புகைக்கக் கூடாது.

எவ்வளவு விரைவாக நீங்கள் புகைப்பதை நிறுத்தி விடுகின்றீர்களோ, அவ்வளவிற்கு மேலாக உங்கள் பிள்ளை இலாபமடைகின்றது!

நீங்கள் உதவிகளைப் பெற்றுக்கொள்வதன் மூலம், புகைப்பதை வெற்றிகரமாக நிறுத்தும் சந்தர்ப்பத்தை நான்கு மடங்காக்குங்கள்.

கருவுற்றிருக்கும் காலத்தில் புகைப்பதை நிறுத்த உங்களுக்கு நாங்கள் உதவுகின்றோம்!

உங்கள் பெண் வைத்தியர் / மருந்தகப் பெண் பணியாளர் / மருத்துவிச்சி அல்லது ஆண் வைத்தியர் / மருந்தக ஆண் பணியாளர் உங்களுக்கு விருப்புடன் உதவிசெய்வார்கள்.

புகைப்பதை நிறுத்துவதற்கான ஆலோசனை
Universitätsspital Basel, Medizinische Poliklinik
தொலைபேசி: **061 265 50 05**
மின்னஞ்சல்: **anmeldung.medpol@usb.ch**

புகைப்பதை நிறுத்துவதற்கான தொலைபேசி ஆலோசனை
புகைப்பதை நிறுத்தும் தொடர்பு

0848 000 181	டொச் / பிரெஞ்சு / இத்தாலியம்
0848 183 183	அல்பானியம்
0848 184 184	போத்துக்கேயம்
0848 185 185	ஸ்பானியம
0848 186 186	சேர்பியம் / கொராட்டியம் / பொஸ்னியம்
0848 187 187	துருக்கி
0848 189 189	றுமான்றிஸ

அல்லது இணையத்தளம் மூலமாக விண்ணப்பப்படிவம்:
www.at-schweiz.ch/de/anmeldeformular

புகைப்பதை நிறுத்தும்-சந்தர்ப்பங்கள் குறித்த தகவல்கள்

Lungenliga beider Basel
தொலைபேசி: **061 927 91 22** / மின்னஞ்சல்: **info@llbb.ch**

பொதுவான சுகதாரத் தகவல்கள் / தகவல் பெறும் முகவரிகள்

Gesundheitsdepartement Basel-Stadt, Medizinische Dienste, Prävention
தொலைபேசி: **061 267 45 20** / மின்னஞ்சல்: **md@bs.ch** /
இணையத்தளம்: **gesundheit.bs.ch**

Tamilisch