

## கைநூல்கள்

### ● Rauchen – Mit Kindern und Jugendlichen darüber sprechen. Informationen und Tipps für Eltern.

புகைத்தலைக் கையாள்வது பற்றிய பெற்றோருக்கான கைநூல்.  
பெறுவதற்கு: [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch), 021 321 29 11  
Sucht Schweiz (அடிமைப்பழக்கம் சுவீஸ்),  
Lausanne 2010.  
இக் கைநூல் டொச் மற்றும் பிரெஞ்சு மொழிகளில் உள்ளன.

### ● Schluss mit der Zigarette. Ausstiegshilfe für Jugendliche.

இளையோரை புகைத்தலிலிருந்து வெற்றிகரமாக விடுவிக்க இக்கைநூல் வழிவகைகளை வழங்குகின்றது.  
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention, Bern 2011.  
பெறுவதற்கு: [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch), 031 599 10 20  
இக்கைநூலை டொச், பிரெஞ்சு மற்றும் இத்தாலிய மொழிகளில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

## மீண்டும் புகைக்காமல் விடுவது!

வாய்ப்புக்களும் உதவியும்

### ● குழுப்பாடங்கள் மற்றும் ஆலோசனை:

இளையோர்கள் ஒரு துறைசார் நபர் மூலம் புகைத்தலை நிறுத்திக்கொள்ள விரும்பினால். இங்கே விபரம் அறியுங்கள் Züri Rauchfrei (புகைத்தலற்ற சூறிச்): 044 262 69 66, [info@zurismokefree.ch](mailto:info@zurismokefree.ch)

### ● [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

இங்கே புகைத்தலை நிறுத்துதல் மற்றும் எவ்வாறு புகைத்தலின்றி இருத்தல் போன்ற இளையோருக்கான தகவல்கள் மற்றும் குறிப்புகளைக் காணலாம்.

### ● [www.smokefree.ch/de/buddy-app](http://www.smokefree.ch/de/buddy-app)

புகைத்தலை நிறுத்துவதற்காக ஒரு தோழர் /ஒரு தோழியின் உதவியைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கான App.

### ● தொலைபேசி மூலமான ஆலோசனைகள்:

Rauchstopplinie (புகைத்தலை நிறுத்துவதற்கான இணைப்பு) 0848 000 181 (வீட்டுத் தொலைபேசியில் நிமி/8 றாப்பன். டொச், பிரெஞ்சு மற்றும் இத்தாலி)  
இளையோருக்கும் பொருத்தமானது

## துறைசார் நிலையங்கள்

### பேர்ன்

Berner Gesundheit, [www.beges.ch](http://www.beges.ch)  
Zentrum Bern, 031 370 70 70  
Zentrum Berner Jura-Seeland, 032 329 33 70  
Zentrum Oberland, 033 225 44 00  
Zentrum Emmental-Oberaargau, 034 427 70 70

### செங்காலன்

Lungenliga St.Gallen, Fachstelle Tabakprävention,  
Kolumbanstrasse 2, 9008 St.Gallen, 071 228 47 47  
[www.lungenliga-sg.ch](http://www.lungenliga-sg.ch), [info@lungenliga-sg.ch](mailto:info@lungenliga-sg.ch)

### சூறிச்

சூறிச் மாநிலத்தின் பிராந்திய அடிமைப்பழக்க முற்காப்பு நிலையம் காண்க [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch)

Züri Rauchfrei, Fachstelle für Tabakprävention, Zähringerstrasse 32,  
8001 Zürich, 044 262 69 66  
[www.zurismokefree.ch](http://www.zurismokefree.ch), [info@zurismokefree.ch](mailto:info@zurismokefree.ch)

நல்லெண்ண அனுமதி வழங்கியோர் Koordinationsstelle Schulische Suchtvorbeugung (KOSS), திருத்தியமைத்தது  
Züri Rauchfrei (Hg.).  
சூறிச், 2016

இத் திட்டம் (மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் இந்தக் கையேட்டை அச்சிடுதல்) புகையிலை முற்பாதுகாப்பு நிதியத்தின் உதவியுடன் மேற்கொள்ளப்பட்டது.

ஒழுங்கமைப்பு: Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung (FISP), சூறிச்.

இக்கையேட்டைப் பல மொழிகளில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.  
<http://www.fisp-zh.ch/material/tabak/>

ZÜRI  
RAUCH F R E |

Fachstelle für interkulturelle  
Suchtprävention und  
Gesundheitsförderung FISP

at  
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz  
Association suisse pour la prévention du Tabagisme  
Associazione svizzera per la prevenzione del Tabagismo

# தமது பிள்ளைகள்

# புகைக்காமல்

# இருப்பதற்கான

# பெற்றோருக்குரிய

# விதிமுறைகள்

# பெற்றோரைப்

# பலப்படுத்துதல்

Tamilisch

அன்பான பெற்றோர்களே

நிச்சயமாக உங்கள் பிள்ளை புகைத்தலில் ஈடுபடாதிருக்க அல்லது ஏற்கனவே புகைப்பவராக இருந்தால், அதை விரைவில் நிறுத்துவதை நீங்கள் விரும்புகின்றீர்கள் அல்லவா. பெற்றோராகிய நீங்கள் எவ்வாறு இதில் தலையிட முடியும்?

ஒரு பிள்ளை புகைப்பதற்கும் புகைக்காமல் இருப்பதற்கும் பெற்றோரின் பங்கு பெரிதென ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. அதன்பிரகாரம் நீங்கள் புகைப்பவரா அல்லது இல்லையா என்பது ஒரு பெரும் பங்கை வகிக்கின்றது! இருந்தும் நீங்கள் **புகைத்தலை நிராகரிக்கும் நிலைப்பாட்டை** உறுதியாக வெளிப்படுத்துதல் முக்கியமாகும். இதன்மூலம் உங்கள் பிள்ளை, தான் புகைக்க ஆரம்பித்தால் நீங்கள் அதை சாதாரண விடயமாக எடுத்துக் கொள்ள மாட்டீர்கள் என்பதை அறிந்திருக்கும். இதன் தெளிவான அர்த்தம் யாதெனில்: வீட்டினுள் புகைக்காதிருப்பது, அவர்களுக்கு முன்பாகப் புகைக்காமல் இருக்குமாறு மற்றவர்களைக் கேட்டுக்கொள்வது உங்கள் பிள்ளைக்கு புகைக்கும் பழக்கம் உள்ளதா என்பதை அவதானிப்பதும் அது குறித்து உங்கள் நிலைப்பாட்டைத் தெரிவிப்பதுமாகும்.

**பெற்றோராகிய நீங்கள், உங்கள் பிள்ளை புகைக்காமல் இருப்பதற்குச் செயல்ரீதியாகப் பங்களிக்க முடியும்.** நீங்கள் எவ்வளவு உறுதியான நிலைப்பாட்டில் உள்ளீர்களோ, அவ்வாறு பெரிய அளவில் வெற்றி கிட்டும்!

## 10 குறிப்புகள் – பெற்றோராகிய உங்களால் என்ன செய்ய முடியும்

- 1 நம்பிக்கையான ஊடகங்களிலிருந்து இளையோரிடமுள்ள புகைத்தல் பழக்கம் குறித்து நீங்கள் **தகவல்களைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்** (பின்பக்கம் பார்க்க).
- 2 **நீங்கள் நேரம் எடுத்துக்கொள்வதுடன்**, புகைத்தல் குறித்து உங்கள் பிள்ளைக்குள்ள நிலைப்பாட்டை வினவுங்கள். உங்கள் மகன் அல்லது மகள் கூறுவதைக் கேளுங்கள்.
- 3 **நீங்கள் உங்கள் பிள்ளையுடன் புகைத்தலால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் குறித்து கதைத்துக் கொள்ளுங்கள்.** அதாவது நிக்கொட்டினின் அடிமையாக்கும் தன்மை, உடல்நலக் கேடுகள், குறிப்பாக பிள்ளைகள் மற்றும் இளையோரின் உள்ளூறுப்பு வளர்ச்சியில் ஏற்படும் பாதிப்புகள் – மற்றும் பணவிரயம் என்பன.
- 4 புகைத்தலை **நிராகரிக்கும் உங்கள் நிலைப்பாட்டைக்** கடைப்பிடியுங்கள்.
- 5 **எல்லை இடுங்கள்!** உங்கள் பிள்ளை வீட்டினுள்ளோ அல்லது உங்களுடன் இருக்கும்போதோ புகைப்பதைப் பொறுத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.
- 6 அத்துடன் உங்கள் பிள்ளையின் தோழர்கள் மற்றும் தோழியர்கள் மட்டிலும் **விட்டுக்கொடுக்காமல்** இருந்து கொள்ளுங்கள்! அவர்கள் நீங்கள் இருக்கும்போதோ அல்லது உங்கள் வீட்டினுள்ளோ புகைப்பதை நீங்கள் பொறுத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.
- 7 விதிமுறைகளை மீறினால் தெளிவாகவும் விட்டுக்கொடுக்காமலும் **நீங்கள் செயற்படுங்கள்.**
- 8 கேள்விகள் கேட்கப்படும் வேளைகளில் மற்றும் உரையாடல்களின்போது **விடயத்தில் உறுதியாக இருங்கள்**, இருப்பினும் படிப்பித்தலையும் நிறைவேற்றக் கடினமாக கோரிக்கைகளையும் தவிர்ந்துக் கொள்ளுங்கள்.
- 9 **உங்கள் பிள்ளைக்கு ஊக்கம் கொடுங்கள் – உ-ம்.** பிள்ளைகள் புகைத்தலை நிறுத்தும் போது அல்லது அதற்கான விருப்பத்தைத் தெரிவிக்கும் போது அவர்களைப் பாராட்டு மற்றும் வெகுமதி வழங்கி ஊக்கமளியுங்கள்.
- 10 பிரச்சினைகள் இருப்பின் உரிய காலத்துடன் வெளியிலிருந்து துறைசார் உதவிகளை **நீங்கள் பெற்றுக்கொள்வதன் மூலம் உதவி வழங்குங்கள்** (முகவரிகளைப் பின்பக்கத்தில் பார்க்க).

## 5 மேலதிக குறிப்புகள் – நீங்களும் புகைப்பவராக இருந்தால், உங்களால் என்ன செய்ய முடியும்

- 1 நான் புகைப்பதால் எனக்குள்ள பிரச்சினைகள் குறித்து விளக்குவேன் (அடிமைப்பழக்கம், உடல்நலம், செலவு)
- 2 நான் எனது பிள்ளைக்கு முன்பாகப் புகைக்காதிருப்பேன்.
- 3 நான் வீட்டினுள் புகைக்காதிருப்பேன்.
- 4 வருகைதரும் விருந்தினர்களையும் இங்கு புகைக்காதிருக்குமாறு வேண்டிக்கொள்வேன்.
- 5 நான் வாகனத்திற்குள் புகைக்க மாட்டேன்.