

تمباکو نوشی توں پاک گھار

اپنے بال دی صحت دی حفاظت کرنا

سیکنڈ ہینڈ یعنی دوجے دی تمباکو نوشی دو قسم دی تمباکو نوشی اتے مشتمل ہندی اے: مرکزی دھارا (سگریٹ نوشی کرن آلاں دا ساہ اندر تے بار کڈھنا) تے پاسے دی دھارا (سگریٹ دے جلدے ہوئے سرے توں دھوواں)۔ دوجے بندے دی تمباکو نوشی پروان چڑھدے ہوئے بالوں لئی خطرناک ہندی اے کیونکہ:

- بالوں دے نیہڑے سگریٹ نوشی ساہ دی سنگین بیماریاں دا سبب بندی اے، جیس طرح برونکائٹس تے نمونیا۔
- دوجے دی تمباکو نوشی دا سامنا کرن توں بالوں اچ دمہ ہون دا خطرہ ودھ جاندا اے تے دمہ دے دورے پے سکدے نیں۔
- نکے بال جیہڑے دوجیاں دی تمباکو نوشی دا سامنا کر دے نیں نوں ساہ دا سنگین انفیکشن ہونے دا بوہتا ودھ امکان ہوندا اے جیس لئی ہسپتال اچ داخل ہون دی لوڑ پیندی اے۔
- ایسے بالوں لئی گردن توڑ بخار دا خطرہ ودھ جاندا اے جیہڑے دوجیاں دی تمباکو نوشی دے سامنے آندے نیں۔
- دوجے دی تمباکو نوشی دا سامنا کرن آلے بالوں نوں کھانسی تے نزلہ، نالے وچلے کن دی بیماری (جیہڑا بہرا پن دا سبب بن سکدی اے) ہون دا ودھ امکان ہوندا اے۔

ایس گل نوں یقینی بناندے ہوئے اپنے گھروں بار قدم رکھو کہ ایس توں تہاڈا بال متاثر نہ ہو وے۔ ایس دے علاوہ، گڈی نوں وی ہر ویلے تمباکو نوشی توں پاک رکھو کیونکہ کھڑکیاں کھلی رہن دے باوجود وی، اک بند تھان اچ کسے دوجے دی تمباکو نوشی دے کیمیکلز دا خطرہ ودھ جاندا اے۔

اپنے گھار نوں تمباکو نوشی توں پاک بناو

- اپنے گھار اچ موجود ہر اک نوں، تے کسی وی مہمان نوں دسو کہ تہاڈا گھار ہون تمباکو نوشی توں پاک اے۔
- اسانی توں پان آلے جوتے تے ہور ساری موسمی شیواں اپنے پچھلے دروازے کول رکھو، تاکہ تسی کسے وی ویلے بار جا سکو۔
- یاد دہانی دے طور تے اپنے پچھلے دروازے توں دور بار نوں اک ایش ٹرے رکھو۔ ایس توں باغیچے نوں صاف رکھن اچ وی مدد ملے گی۔
- کی ایہہ بار نئیں کر سکدے او؟ نکوٹین متبادل دے طریقے جیس طرح پیچز تے گم مدد کر سکدے نیں۔
- جے تسی تمباکو نوشی کر دی او، یا حمل دے دوران دوجے دی تمباکو نوشی دا سامنا کر دی او، ایس دا مطلب اے کہ اوس کیمیکلز دا کجھ حصہ جیہڑا تسی ساہ نال اندر کھچ دی او تہاڈے بال تائیں وی پہنچدا اے۔

اپنے گھار توں سات قدم چلو

- ایہہ تہاڈے بالوں دی صحت نوں بہتر بنانے اچ مدد کر سکدا اے۔
- تہاڈے بال تہانوں سگریٹ پیندے ہوئے نئیں ویکھن گے، اونہاں دی ایس نوں شروع کرن دی حوصلہ افزائی نئیں ہو وے گی۔
- ایہہ تہاڈے پین جانے آلے سگریٹ دی تعداد نوں وی گھٹ کر سکدا اے۔
- ایہہ تہاڈے گھار نوں مہکا ہو یا تے ترو تازہ رکھدا اے۔

بالوں دے جنم/پیدائش (تے اوس دے بعد) توں والدین تے دیکھ بھال کرن آلیاں لئی اک گائیڈ
بالوں دی عام بیماریاں تے تندرستی

NHS ہیووڈ، مثلن تے روشڈیل کلینیکل کمیشننگ گروپ

1

تہاڈے بالان دے نیہڑے کیتھے وی، جیویں گڈی اچ، سگریٹ نوشی کرنا اونہاں دی تے تہاڈی وی صحت نوں متاثر کر دا اے۔

2

اپنے بالان نوں سگریٹ نوشی دے اثرات توں بچان لئی صرف کھڑکی کھولنا یا دروازے کول کھڑا ہونا کافی نہیں اے۔

3

بار قدم رکھو تے اپنے گھار توں سات قدم اگے جاؤ تاکہ یقینی بنایا جا سکے کہ تسی اپنے بالان دی حفاظت کر رئے او۔

سگریٹ نوشی توں پاک

www.nhs.uk/smokefree

ماخذ: www.steprightout.org.uk

بالان دے جنم/پیدائش (تے اوس دے بعد) توں والدین تے دیکھ بھال کرن آلیاں لئی اک گائیڈ
بالان دی عام بیماریاں تے تندرستی

NHS ہیووڈ، ملٹن تے روشڈیل کلینیکل کمیشننگ گروپ