

تمباکو نوشی سے پاک گھر

آپ کے بچہ کی صحت کی حفاظت کرنا

دوسرے درجہ کی تمباکو نوشی دو قسم کی تمباکو نوشی پر مشتمل ہے: مین اسٹریم (تمباکو نوشی کرنے والوں کے ذریعہ اندر لی جانے والی اور باہر چھوڑی جانے والی) اور سائڈ اسٹریم (کسی سگریٹ کے جلتے ہوئے سرے سے نکلنے والا دھواں)۔ دوسرے درجہ کی تمباکو نوشی بچوں کے لئے اس وقت خطرناک ہوتی ہے جب وہ بڑھ رہے ہوں کیونکہ:

- بچوں کے قریب تمباکو نوشی کرنا سانس سے متعلق سنگین بیماریوں جیسے برونکائٹس اور نمونیا کا سبب بنتا ہے۔
- دوسرے درجہ کی تمباکو نوشی کی زد میں آنا بچوں میں دمہ ہونے کا خطرہ بڑھا دیتا ہے اور دمہ کے حملوں کا سبب بن سکتا ہے۔
- وہ چھوٹے بچے جو دوسرے درجہ کی تمباکو نوشی کی زد میں ہوتے ہیں ان کے لئے سانس سے متعلق ایسے سنگین انفیکشن ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے جس کے لئے اسپتال میں داخل کئے جانے کی ضرورت ہوتی ہے۔
- ان بچوں کے لئے گردن توڑ بخار کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے جو دوسرے درجہ کی تمباکو نوشی کی زد میں ہوتے ہیں۔
- ان بچوں کے لئے جو دوسرے درجہ کی تمباکو نوشی کی زد میں ہوتے ہیں ان کے لئے کھانسی اور زکام اور اسی طرح کان کے بیچ کی بیماری ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے (جو بہرے پن کا سبب بن سکتا ہے)۔

اس بات کو یقینی بنانے کے لئے کہ آپ کے بچوں کو متاثر نہ کریں اپنے گھر سے فوراً باہر چلے جائیں۔ نیز، ہمیشہ ایک اسموک فری کار رکھیں کیونکہ دوسرے درجہ کی تمباکو نوشی میں کیمیائی مادوں کی زد میں آنا بند جگہوں میں بڑھ جاتا ہے خواہ کھڑکیاں کھلی ہوئی ہوں۔

اپنے گھر کو تمباکو نوشی سے پاک بنائیں

- اپنے گھر میں ہر فرد اور کسی بھی ملاقاتی سے کہہ دیں کہ اب آپ کا گھر تمباکو نوشی سے پاک ہے۔
- اپنے پچھلے دروازے کے پاس آسانی سے پہننے جانے والے جوتوں کے جوڑے اور دیگر تمام موسمی چیزیں رکھیں، تاکہ آپ کسی بھی وقت باہر جاسکیں۔
- یاد دہانی کے طور پر اپنے پچھلے دروازے سے باہر اور دور ایک ایش ٹرے رکھیں۔ اس سے باغ کو صاف رکھنے میں بھی مدد ملے گی۔
- کیا آپ اسے باہر نہیں کرسکتے؟ نکوٹین کے متبادل طریقے جیسے پیچیز اور گم (چوئنگم) سے مدد مل سکتی ہے۔
- اگر آپ تمباکو نوشی کرتی ہیں یا حمل کے دوران دوسرے درجہ کی تمباکو نوشی کی زد میں ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کا بچہ ان کیمیائی مادوں میں آپ کے ساتھ شریک ہے جو آپ سانس کے ذریعہ اندر لیتی ہیں۔

اپنے گھر سے سات قدم چلیں

- اس سے آپ کے بچوں کی صحت کو بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔
- آپ کے بچے آپ کو سگریٹ پیتے ہوئے نہیں دیکھیں گے، لہذا وہ اسے شروع کرنے کے لالچ میں نہیں پڑ سکتے۔
- اس سے آپ جتنے سگریٹ پیتے ہیں ان کی تعداد کم ہو سکتی ہے۔
- یہ آپ کے گھر کو خوشبو دار رکھتا ہے اور وہ تروتازہ نظر آتا ہے۔

پیدائش سے لے کر (اور اس کے بعد) بچوں کے والدین اور نگرانوں کے لئے ایک رہنما
بچپن کی عام بیماریاں اور فلاح و بہبود

NHS ہے ووڈ، مثلٹن اور روشڈیل کلینکل کمیشننگ گروپ

1

اپنے بچہ کے آس پاس کہیں بھی، جیسے کار میں، تمباکو نوشی کرنا ان کی اور اسی طرح آپ کی صحت کو متاثر کرتا ہے۔

2

کوئی کھڑکی کھولنا یا دروازے کے پاس کھڑا ہونا بچوں کو تمباکو نوشی کے اثرات سے بچانے کے لئے کافی نہیں ہے۔

3

اسی وقت گھر سے باہر قدم نکالیں اور اپنے گھر سے سات قدم دور جائیں یہ یقینی بنانے کے لئے کہ آپ اپنے بچوں کا تحفظ کر رہے ہیں۔

اسموک فری

www.nhs.uk/smokefree

ماخذ: www.steprightout.org.uk

پیدائش سے لے کر (اور اس کے بعد) بچوں کے والدین اور نگرانوں کے لئے ایک رہنما
بچپن کی عام بیماریاں اور فلاح و بہبود

NHS ہے ووڈ، مثلٹن اور روشڈیل کلینکل کمیشننگ گروپ