NHS
Greater Glasgow and Clyde

# اپنے خاندان کو بالواسطہ دھوئیں سے محفوظ رکھیں

(Keep your family safe from secondhand smoke – Urdu)

QUIT YOUR WAY
with our support
ہماری مدد سے تمباکو نوشی ترک کریں

## بالواسطہ دھوئیں کے بارے میں ریکارڈ درست کرنا

**غلط**
جب دھواں ظاہری طور پر کمرے سے صاف ہوجائے تو بالواسطہ دھوئیں سے لاحق خطرہ ختم ہو جاتا ہے۔

**غلط**
میں اپنی گاڑی کی کھڑکیوں کو نیچے کر دیتا ہوں اور دھواں باہر پھونکنے کی کوشش کرتا ہوں چنانچہ کار میں دھواں بالکل نہیں رہتا۔

**غلط**
موم بتیاں جلانے سے بدبو دور ہونے میں مدد ملتی ہے۔

**غلط**
کھڑکیاں اور دروازے کھولنے یا تمباکو نوشی کو گھر میں ایک کمرے تک محدود رکھنے سے بالواسطہ دھواں ختم ہو جائے گا۔

**حقیقت**
سارا بالواسطہ دھواں خطرہ ہے۔ نہ کہ صرف وہ دھواں جو ہم ہوا میں دیکھ سکتے ہیں۔ **درحقیقت ہم 85٪ بالواسطہ دھواں نہیں دیکھ سکتے ہیں**

## حقیقی دنیا میں رہنا

وہ واحد طریقہ جس سے آپ اپنے خاندان کو بالواسطہ دھوئیں سے مکمل طور پر محفوظ رکھ سکتے ہیں یہ ہے کہ آپ اسے بالکل باہر لے جائیں۔ بہت سے لوگ جن سے ہم بات کرتے ہیں وہ باہر تمباکو نوشی کرنا چاہیں گے لیکن وہ کہتے ہیں کہ بہت سی وجوہات کی بنا پر یہ مشکل ہوسکتا ہے۔

## تو آپ کیا کر سکتے ہیں؟

- اس وقت تک تمباکو نوشی سے باز رہیں جب تک کہ آپ باہر نہیں جاسکتے یعنی دکانوں پر جاتے ہوئے اپنے راستے میں یا جب کوڑا کرکٹ باہر لے کر جا رہے ہوں۔
- اگر آپ گھر میں تمباکو نوشی کرتے ہیں اور باہر نہیں جا سکتے تو نکوٹین ریپلیسمنٹ تھیراپی (نکوٹین کی فراہمی کے ذریعے علاج) آزمائیں، خاص طور پر جب آپ بچوں کے ساتھ ہوں۔
- سگریٹ نوشی کرنے والے ملاقاتیوں سے کہیں کہ تمباکو نوشی کے لیے بالکل باہر جائیں یا تمباکو نوشی کے دیگر مواقع تلاش کریں، جیسے آپ کے گھر آتے ہوئے راستے میں؟

## رابطے میں رہیں

ہوسکتا ہے کہ وقت کے ساتھ، آپ بھی تمباکو نوشی کو مکمل طور پر ترک کرنے کا فیصلہ کریں۔ بہت سی مدد دستیاب ہے اور ہم مدد کرنے میں خوش ہیں۔

مندرجہ ذیل نمبر پر Quit Your Way کو
ٹیلیفون کریں: **0800848484** یا
**www.nhsggc.org.uk/quityourway** ملاحظہ کریں
ہمیں فیس بک پر فالو کریں:
**www.facebook.com/quityourwaynhsggc**

**اضافی معلومات**
ملاحظہ کریں: **www.rightoutside.org**

mi • 263981 v1.1
اشاعت کی تاریخ فروری 2017
نظر ثانی کی تاریخ جنوری 2023

# کیا

## بالواسطہ (سیکنڈ ہینڈ) دھواں کیا ہے؟

ہم میں سے زیادہ تر لوگوں نے لوگوں کو **بالواسطہ دھوئیں** کے بارے میں بات کرتے ہوئے سنا ہے لیکن ہم میں سے کچھ ہی حقیقی طور پر یہ سمجھتے ہیں کہ یہ کیا ہے۔

**بالواسطہ دھواں** وہ دھواں ہے جو دوسرے لوگوں کی تمباکو نوشی سے لوگ سانس کے ذریعے اپنے اندر لے جاتے ہیں۔ یہ وہ دھواں ہے جو اُس وقت خارج ہوتا ہے جب کوئی شخص تمباکو نوشی کر رہا ہوتا ہے یا اس سگریٹ کی نوک سے آتا ہے جسے جلنے کے لیے چھوڑ دیا گیا ہو۔

**حقیقت**

سگریٹ کے دھوئیں میں **4000 سے زیادہ کیمیکلز** ہیں۔ سگریٹ کو بجھا دینے کے بعد بھی بہت سے زہریلے مادے کمرے یا کار میں رہ سکتے ہیں۔

جب آپ گھر کے اندر تمباکو نوشی کرتے ہیں تو آپ کا بالواسطہ دھواں ہوا میں اٹکا رہتا ہے۔ آپ اسے دیکھ یا سونگھ نہیں سکتے، لیکن یہ وہیں ہوتا ہے۔

نقصان دہ کیمیکلز 5 گھنٹے تک آہستہ آہستہ ایک کمرے سے دوسرے کمرے تک منتقل ہوتے رہتے ہیں، جیسے آپ کے بچے کا انتظار کر رہے ہوں کہ وہ انھیں سانس کے ذریعے اندر لے جائے - یہاں تک کہ جب کھڑکیاں کھلی ہوئی ہوں اور دروازے بند ہوں تو پھر بھی۔

# کیوں

## مجھے بچوں کو لاحق خطرات کے بارے میں کیوں فکرمند ہونا چاہیے؟

ہم سب اپنے بچوں کی بہتری چاہتے ہیں، چناچہ یہ یقینی بنائیں کہ آپ انہیں **بالواسطہ دھوئیں** کے اثرات سے محفوظ رکھتے ہیں۔ ایسے بچے اور چھوٹے بچے (بیبیز) جو ایسے گھروں میں رہتے ہیں یا ایسی گاڑیوں میں سفر کرتے ہیں جہاں لوگ تمباکو نوشی کرتے ہیں ان میں مندرجہ ذیل کا زیادہ امکان ہوتا ہے:

- کھانسی، نزلہ اور کان کی انفیکشن سے بیمار ہونا
- سینے کے جاری مسائل جیسے خرخراہٹ (ویزنگ)، دمہ اور برونکائٹس میں مبتلا ہونا

**حقیقت**

**بالواسطہ دھواں ہر سال یوکے میں شیرخوار بچوں کی تقریباً 40 اچانک اموات کا سبب بنتا ہے۔**

رائل کالج آف فزیشنز کی رپورٹ (مارچ 2010)

**حقیقت**

بچوں کو زیادہ خطرہ ہوتا ہے کیونکہ:

- ان کے پھیپھڑے ابھی بھی نشوونما پا رہے ہوتے ہیں۔
- ان کا مدافعتی نظام ابھی بھی فروغ پا رہا ہوتا ہے۔
- ان کے ہوا کے راستے چھوٹے ہوتے ہیں اور وہ تیزی سے سانس لیتے ہیں۔

**حقیقت**

بالواسطہ دھواں دمہ کے حملے کا اور اس بیماری میں مبتلا بچوں میں زیادہ شدید اور زیادہ تعداد میں حملوں کا باعث بن سکتا ہے۔

# کیا

## میں اپنے خاندان کو بالواسطہ دھوئیں سے محفوظ رکھنے کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟

- دوستوں اور خاندان کے افراد کو بالکل باہر تمباکو نوشی کرنے کے لیے کہہ کر اپنے گھر کو دھوئیں سے پاک کریں۔
- اپنی گاڑی میں نہ خود تمباکو نوشی کریں اور نہ ہی دوسرے لوگوں کو کرنے دیں۔

**حقیقت**

بچے اپنے قریب ترین لوگوں سے عادتیں سیکھتے ہیں۔ اگر وہ کسی ایسے شخص کے ساتھ رہتے ہیں جو تمباکو نوشی کرتا ہے تو جب وہ بڑے ہوتے ہیں توخود اُن کے **تمباکو نوشی کرنے کا 3 گنا زیادہ امکان ہے۔**

**حقیقت**

گاڑی میں 18 سال سے کم عمر کے کسی بچے کی موجودگی میں تمباکو نوشی کرنا اب غیر قانونی ہے اور آپ کو 100 پونڈ جرمانہ کیا جاسکتا ہے۔

We're on board.

protectyourkids.scot

Healthier Scotland