

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਵੇਪਿੰਗ

ਵੇਪ ਕਿੰਨੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਕੀ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣ ਲਈ ਵੇਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਕੀ ਨਿਕੋਟੀਨ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ?

ਜੇ ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਉੱਘਾ ਰਹੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਵੇਪ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਕੀ ਸੈਕਿੰਡ ਹੈਂਡ ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਦੀ ਭਾਫ਼ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਕੀ ਮੈਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਵੇਪਿੰਗ ਵੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ?

ਵੇਪ ਕਿੰਨੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

- ਤੰਬਾਕੂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੇਪ (ਈ-ਸਿਗਰੇਟ) ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਵੇਪ (ਵੇਪਿੰਗ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਕਿੰਗ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਿਗਰਟ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ
ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ
ਕਾਨੂੰਨੀ ਵੇਪਾਂ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ



ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਵੇਪ ਵਿੱਚ
ਅਕਸਰ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ
ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ
ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਸਮੱਗਰੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣ ਲਈ ਵੇਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਹਾਂ, ਵੇਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਬਦਲ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਚ ਅਤੇ ਗੱਮ ਵਰਤਣ ਲਈ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਮੈਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਵੇਪਿੰਗ ਵੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ?

- ਨਹੀਂ - ਹਰ ਸਿਗਰਟ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਚੁੰਝੋ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਵੇਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਸੈਕਿੰਡ ਹੈਂਡ ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਦੀ ਭਾਫ਼ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

- ਸੈਕਿੰਡ ਹੈਂਡ ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ।
- ਸੈਕਿੰਡ ਹੈਂਡ ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਦੀ ਭਾਫ਼ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ ਪਰ ਜੋਖਮ-ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵੇਪਿੰਗ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਨਿਕੋਟੀਨ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ?

- ਹਾਲਾਂਕਿ ਨਿਕੋਟੀਨ ਆਦੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਰ ਰਸਾਇਣਾਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਬਦਲ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਚ ਅਤੇ ਗੱਮ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਹਨ।

ਜੇ ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਵੇਪ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਵੇਪਿੰਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵੇਪਿੰਗ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵੇਪਿੰਗ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ

- ਸਿਗਰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਨਿਕੋਟੀਨ ਆਦੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਲਗਭਗ ਸਾਰਾ ਨੁਕਸਾਨ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਵੇਪ ਟਾਰ ਜਾਂ ਕਾਰਬਨ ਮੈਨੋਆਕਸਾਈਡ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜੋ ਕਿ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।
- ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਵੇਪਿੰਗ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਸਸਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਈਫ਼, GP ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ **NHS Smokefree** ਖੋਜੋ।