

تمباکو نوشی اور آپ کا بچہ

والدین کے لیے مشورہ



ترک کرنے کی تین اچھی وجوہات

♥ آپ کے بچے کے لیے ابھی - شیر خوار بچے کی اچانک موت (SIDS)، سینے کے انفیکشنز، دمہ اور گردن توڑ بخار کا کم خطرہ۔

♥ آپ کے اگلے حمل کے لیے - ابھی تمباکو نوشی ترک کر دیں تو آپ کو اسقاط حمل ہونے، آپ کے ہاں مردہ بچے کی پیدائش یا ناپختہ (پری میچور) یا بیمار بچہ پیدا ہونے کا امکان بہت کم ہوگا۔

♥ آپ کے لیے - زیادہ توانائی، کم بیماریاں، آپ کی جیب میں زیادہ رقم اور کینسر، پھیپھڑوں یا دل کی بیماری جیسی طویل مدتی بیماری کا خطرہ کم۔



حقیقت تمباکو نوشی ترک کرنا آپ کے بچے کو بالواسطہ (سیکنڈ ہینڈ) دھوئیں کے نقصانات سے بچانے کا سب سے مؤثر طریقہ ہے۔



حقیقت برطانیہ میں ہر ہفتے دو بچے اچانک اس وجہ سے فوت ہو جاتے ہیں کہ ان کی مائیں حمل کے دوران تمباکو نوشی کرتی تھیں یا پیدائش کے بعد انہیں تمباکو کے دھوئیں کا سامنا کرنا پڑتا تھا۔



حقیقت سیکنڈ ہینڈ دھواں ہر سال برطانیہ میں 14 سال اور اس سے کم عمر کے 9,500 بچوں کے ہسپتال میں داخل ہونے کا ذمہ دار ہے۔



حقیقت کسی ذاتی (پرائیویٹ) گاڑی میں 18 سال سے کم عمر کے بچے کی موجودگی میں تمباکو نوشی کرنا غیر قانونی ہے۔



حقیقت آپ کو تمباکو نوشی ترک کرنے میں مدد دینے کے لیے بہت سی مدد دستیاب ہے۔



حقیقت تمباکو نوشی چھوڑنے سے آپ کو تقریباً 1600 پاؤنڈ سالانہ کی بچت ہو سکتی ہے، جو کہ روزانہ 11 سگریٹس کی بنیاد پر ہے۔

سوال۔ گھر کا تمباکو نوشی سے پاک ہونا کیوں ضروری ہے؟

جواب۔ سگریٹ کا 80 فیصد سے زیادہ دھواں نظر نہیں آتا ہے اور سگریٹ بجھانے کے بعد کئی گھنٹوں تک ہوا میں رہتا ہے۔ تمباکو نوشی کو مکمل طور پر ترک کرنا بہترین چیز ہے جو آپ اپنے بچے کے لیے کر سکتے ہیں۔ اگر آپ تمباکو نوشی ترک کرنے سے قاصر ہیں تو گھر سے دور، باہر تمباکو نوشی بھی اس خطرے کو کم کرتی ہے کہ آپ کے بچے کی اچانک موت واقع ہو سکتی ہے یا اسے درمیانی کان کی بیماری، سینے کے انفیکشنز یا دمہ ہو سکتا ہے۔

سوال۔ اگر خاندان کے دیگر لوگ تمباکو نوشی کرتے ہیں تو کیا اس سے فرق پڑتا ہے؟

جواب۔ اگر آپ کا/کی شریک حیات (پارٹنر) یا خاندان کے افراد بھی تمباکو نوشی ترک کر دیتے ہیں تو آپ کے تمباکو نوشی ترک کرنے اور تمباکو نوشی سے پاک رہنے کا بہتر امکان ہو گا۔ اگر آپ سب کامیاب ہو جاتے ہیں تو آپ کا گھر آپ کے بچے کے لیے سگریٹ کے دھوئیں سے پاک ہو گا۔ تمباکو نوشی نہ کرنے والوں کے بچوں میں بیماریاں کم ہوتی ہیں اور ان کے خود تمباکو نوشی کرنے کا امکان کم ہوتا ہے۔

www.nhs.uk/better-health/quit-smoking/ معاونت اور مقامی خدمات یہاں تلاش کریں:

سوال۔ کیا مجھے تمباکو نوشی ترک کرنے میں مدد مل سکتی ہے؟

جواب۔ جی ہاں۔ تمباکو نوشی کو ترک کرنے کے ایک ایسے تربیت یافتہ پیشہ ور ماہر کی مدد سے آپ کا کامیابی کے ساتھ تمباکو نوشی ترک کرنے کا امکان کہیں زیادہ ہے جو ماہر نہ مدد فراہم کر سکتا ہو؛ دوائیں یا کوٹینین کی متبادل (NRT) اشیاء جیسے گم، چھچھو یا سپرے جو آپ کو خواہشات سے نمٹنے میں مدد فراہم کرتی ہیں۔ اور ای سگریٹ (vapes) کے استعمال کے بارے میں مشورہ۔

سوال۔ کیا میں صرف اپنی کھڑکی نہیں کھول سکتا؟

جواب۔ نہیں۔ کھڑکیاں کھولنا آپ کے بچے کو سیکنڈ ہینڈ دھوئیں سے محفوظ نہیں رکھتا، کیونکہ یہ نظر نہیں آتا اس لیے آپ کو معلوم نہیں ہو گا کہ کمرے میں ابھی بھی کتنا دھواں ہے۔ اگر آپ کو تمباکو نوشی کرنے کی ضرورت ہے تو آپ کو کم از کم 7 قدم باہر چلنا چاہیے تاکہ دھوئیں کو آہستہ آہستہ حرکت کرتے ہوئے اندر آنے سے روکا جاسکے۔

سوال۔ اگر میں تمباکو نوشی کو مکمل طور پر ترک کرنے کے لیے تیار نہیں ہوں تو کیا ہو گا؟

جواب۔ کچھ لوگوں کو اپنے گھر کو تمباکو نوشی سے پاک رکھنے اور/یا تمباکو نوشی کے مکمل متبادل کے طور پر کوٹینین کے دیگر ذرائع استعمال کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ اپنے آپ کو اور اپنے بچے کو سگریٹ کے نقصان دہ دھوئیں سے محفوظ رکھنے کے لیے NRT یا ای سگریٹ استعمال کر سکتے ہیں۔ فی الحال ای سگریٹ کے بخارات سے آپ کے آس پاس کے لوگوں کو نقصان پہنچنے کا کوئی ثبوت نہیں ہے۔

سوال۔ مجھے اپنی ہیلتھ وزیٹیو یا ڈوائف سے کیا امید رکھنی چاہیے؟

جواب۔ آپ کو:

- آپ کے اور آپ کے بچے کے لیے تمباکو نوشی کے خطرات اور تمباکو نوشی ترک کرنے کے فوائد کے بارے میں معلومات فراہم کی جانی چاہیں۔
- تمباکو نوشی سے پاک رہنے کی ترغیب دی جانی چاہیے اور تمباکو نوشی ترک کرنے کی کسی سپیشلسٹ سروس کے پاس ریفر کیا جانا چاہیے جہاں سے آپ کو ترک کرنے میں مدد مل سکتی ہو۔
- یہاں تک کہ اگر آپ تمباکو نوشی ترک کرنے سے قاصر ہیں، تو پھر بھی آپ کی ہیلتھ وزیٹیو آپ کو بتائے گی کہ اپنے گھر کو دھوئیں سے پاک رکھنے میں مدد کے لیے NRT کہاں سے حاصل کرنی ہے۔