ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ

ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸੀਹਤ

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਚੰਗੇ ਕਾਰਨ

- ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ– ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ (SIDS), ਛਾਤੀ ਦੀ ਲਾਗ (chest infections), ਦਮੇ (asthma) ਅਤੇ ਮੈਨਿਨਜਾਈਟਿਸ (meningitis) ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਲਈ–ਹੁਣੇ ਛੱਡ ਦੇਓਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਪਾਤ (miscarriage), ਨਿਰਜੀਵ ਜਨਮ (stillbirth) ਜਾਂ ਅਗੇਤ ਜਨਮ (premature) ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ –ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ, ਘੱਟ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜੇਬ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੱਥ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਗਰੇਟ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ ਹੈ।

ਤੱਥ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੀਆਂ ਸਨ ਜਾਂ ਉਹ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ।

ਤੱਥ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ 14 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ 9,500 ਬੱਚੇ ਸਿਗਰੇਟ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੱਥ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ।

ਤੱਥ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਧਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

£ ਤੱਥ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਲਗਭਗ £1600 ਸਲਾਨਾ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ,ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 11 ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ।

ਸਵਾਲ. ਘਰ ਦਾ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਜਵਾਬ:ਸਿਗਰਟ ਦਾ 80% ਤੋਂ ਵੱਧ ਧੂੰਆਂ ਅਦਿੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਬੁਝਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦਾ ਸੰਪੂਰਨ ਤਿਆਗ ਹੀ ਉੱਤਮ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇਤਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਿਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਕਰੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ **ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ**, ਕੰਨ ਦੀ ਲਾਗ (middle ear disease), ਛਾਤੀ ਦੀ ਲਾਗ ਜਾਂ ਦਮਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਵਾਲ. ਜੇਕਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਜੀਅ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੀ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਜਵਾਬ: ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵੀ ਸਿਗਰੇਟ ਛੱਡ ਦੇਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਗਰੇਟ **ਛੱਡਣ** ਅਤੇ ਧੂੰਏ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਿਗਰੇਟ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਦ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ **ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ** ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਵਾਲ. ਕੀ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਜਵਾਬ: ਹਾਂ, ਇੱਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਗਰੇਟ ਛੁਡਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਾਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਸਿਗਰੇਟ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਮਦਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਬਦਲ ਦੇ ਉਤਪਾਦ (NRT) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੰਗਮ, ਪੈਚਸ ਅਤੇ ਸਪਰੇ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰੇਟ ਦੀ ਤਲਬ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ www.nhs.uk/better-health/quit-smoking/ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਵਾਲ. ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਖਿੜਕੀ ਨਹੀਂ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦਾ?

ਜਵਾਬ: ਨਹੀਂ, ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਿਗਰੇਟ ਦੇ ਧੂੰਏ ਤੋਂ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਦਿੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਕਮਰੇ ਅੰਦਰ ਅਜੇ ਵੀ ਕਿੰਨਾ ਧੂੰਆਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰੇਟ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ **7 ਕਦਮ ਬਾਹਰ** ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਧੂੰਆਂ ਅੰਦਰ ਨਾ ਆ ਸਕੇ।

ਸਵਾਲ. ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ?

ਜਵਾਬ: ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਘਰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਪੂਰਨ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ **ਸਰੋਤਾਂ** ਦੇ ਸੇਵਨਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਗਰੇਟ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਧੂੰਏ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ **NRT**ਜਾਂ **ਈ-ਸਿਗਰੇਟ** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਦੀ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ **ਨੁਕਸਾਨ** ਹੋਣ ਦਾ ਕੋਈ **ਸਬੂਤ** ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ।

ਸਵਾਲ. ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਜਵਾਬ: ਤੁਸੀਂ ਇਹਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਗਰੇਟ ਛੁਡਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਾਹਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ **ਅਸਮਰੱਥ** ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਣ ਲਈ NRT ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ash. action on smoking and health | smoking in pregnancy challenge group | iHV Institute of Health Visiting Excellence in Practice | tccc tobacco control collaborating centre | Sands Stillbirth & neonatal death charity