

# لمح ےک دورا ن ونپیگ

ویپس (ای سگریٹ) کتنے محفوظ ہیں؟

کیا میں تمباکونوشی ترک کرنے میں مدد کے لیے ویپ استعمال کر سکتی ہوں؟

کیا نکوٹین میرے بچے کے لیے نقصان دہ ہے؟

اگر میں چھاتی کا دودھ پلا رہی ہوں تو کیا میں ویپ کر سکتی ہوں؟

کیا ای سگریٹ کے سیکنڈ ہینڈ بخارات (دوسروں کے ای سگریٹ کے بخارات) نقصان دہ ہیں؟

کیا میں تھوڑی سی سگریٹ نوشی جاری رکھ سکتی ہوں اگر میں ویپ بھی کر رہی ہوں؟

آپ کو صرف قانونی طور پر منظور

شدہ ویپس استعمال کرنے چاہیں جو



اچھی شہرت کے حامل فراہم کنندہ سے خریدے گئے

ہوں۔ غیر قانونی ویپس میں اکثر نیکوٹین کی مقدار حد سے

زیادہ ہوتی ہے اور ان میں ممنوعہ اجزاء ہو سکتے ہیں۔

## ویپس کتنے محفوظ ہیں؟

ویپس (ای سگریٹس) صحت کے لیے تمباکو سگریٹس کے مقابلے میں نمایاں طور پر کم نقصان دہ ہیں

اگر ویپ کا استعمال (ویپنگ) آپ کو تمباکو نوشی سے دور رہنے میں مدد دیتا ہے تو یہ آپ اور آپ کے بچے کے لیے تمباکو نوشی جاری رکھنے کی نسبت کہیں زیادہ محفوظ ہے ویپس بچوں یا تمباکو نوشی نہ کرنے والوں کو استعمال نہیں کرنے چاہئیں

## کیا میں تمباکو نوشی ترک کرنے میں مدد کے لیے ویپ استعمال کر سکتی ہوں؟

جی ہاں، ویپس تمباکو نوشی ترک کرنے میں آپ کو مدد دے سکتے ہیں اور تمباکو نوشی کی نسبت بہت کم نقصان دہ ہیں نیکوٹین کے متبادل جیسے پیجز اور گم حمل کے دوران استعمال کے لیے لائسنس یافتہ ہیں

## اگر میں ویپ بھی کر رہی ہوں تو کیا میں تھوڑی سی تمباکو نوشی کر سکتی ہوں؟

نہیں - ہر سگریٹ آپ اور آپ کے بچے دونوں کو نقصان پہنچاتا ہے حمل کے شروع میں تمباکو نوشی بند کرنے سے آپ کے بچے کو نقصان کا خطرہ نمایاں طور پر کم ہو جاتا ہے آپ اتنی بار ویپ کر سکتی ہیں جتنی بار آپ کو تمباکو نوشی سے دور رہنے کے لیے ضرورت ہو

## کیا ای سگریٹ کے سیکنڈ ہینڈ بخارات (دوسروں کے ای سگریٹ کے بخارات) نقصان دہ ہیں؟

تمباکو کا سیکنڈ ہینڈ دھواں آپ اور آپ کے بچے کے لیے بہت نقصان دہ ہے ای سگریٹ کے سیکنڈ ہینڈ بخارات تمباکو کے دھوئیں کی نسبت بہت کم نقصان دہ ہیں لیکن یہ خطرے سے خالی نہیں ہیں۔ احتیاط کے طور پر آپ اپنے گھر اور گاڑی میں ویپنگ کی اجازت نہ دینے پر غور کر سکتی ہیں

## کیا نیکوٹین میرے بچے کے لیے نقصان دہ ہے؟

اگرچہ نیکوٹین عادی بنانے والی ہے، لیکن تمباکو نوشی سے ہونے والا زیادہ تر نقصان تمباکو کے دھوئیں میں موجود دیگر کیمیکلز کی وجہ سے ہوتا ہے۔ نیکوٹین کی متبادل مصنوعات جیسے پیجز اور گم حمل کے دوران تمباکو نوشی ترک کرنے کے لیے لائسنس یافتہ ہیں۔

## اگر میں چھاتی کا دودھ پلا رہی ہوں تو کیا میں ویپ کر سکتی ہوں؟

جی ہاں۔ اگر ویپنگ آپ کو تمباکو نوشی ترک کرنے اور تمباکو نوشی سے دور رہنے میں مدد دے رہی ہے تو آپ کو اسے جاری رکھنا چاہیے، بشمول اُس دوران جب آپ چھاتی کا دودھ پلا رہی ہوں۔ احتیاط کے طور پر آپ بچوں کو دودھ پلاتے وقت براہ راست ان کے اردگرد ویپ کرنے سے گریز کر سکتی ہیں اور اپنے گھر اور گاڑی میں ویپنگ کی اجازت نہ دینے پر غور کر سکتی ہیں

## ویپنگ تمباکو نوشی کی نسبت کہیں کم نقصان دہ ہے

سگریٹس میں موجود نیکوٹین عادی بنانے والی ہے، لیکن تمباکو نوشی سے ہونے والا تقریباً تمام نقصان تمباکو کے دھوئیں میں موجود زہریلے کیمیکلز کی وجہ سے ہوتا ہے ویپس ٹار (سیاہ مادہ) یا کاربن مناکسائیڈ پیدا نہیں کرتے جو کہ نشوونما پانے والے بچوں کے لیے تمباکو نوشی کا سب سے زیادہ نقصان دہ حصہ ہے کم نقصان دہ ہونے کے ساتھ ساتھ، ویپنگ تمباکو نوشی سے کہیں زیادہ سستا بھی ہو سکتا ہے۔

تمباکو نوشی ترک کرنے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے اپنی مڈوائف، جی پی یا فارمیسی ٹیم سے بات کریں یا NHS Smokefree تلاش کریں۔