

لمحے کی دوران و نپیگ



آپ کو صرف قانونی طور پر منظور شدہ ویپ استعمال کرنے چاہیں جو اچھی شہرت کے حامل فراہم کننے سے خریدے گے ہوں۔ غیر قانونی ویپ میں اکثر نکوتین کی مقدار حد سے زیادہ ہوتی ہے اور ان میں ممنوع اجزاء ہو سکتے 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 نوش سے دور رینے میں مدد دیتا ہے تو یہ آپ اور آپ کے بھی کے لیے تمباکو نوش جاری رکھنے کی نسبت کہیں زیادہ محفوظ ہے ویپس بچوں یا تمباکو نوش نہ کرنے والوں کو استعمال نہیں کرنے چاہیں

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

جس بان، ویپس تمباکو نوش ترک کرنے میں آپ کو مدد دے سکتے ہیں اور تمباکو نوش کی نسبت بہت کم نقصان دہ ہیں نکوٹین کے متبادل جیسے پیچز اور گم حمل کے دوران استعمال کے لیے لائسنس یافتوں بین

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

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

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

تمباکو کا سیکنڈ بینڈ ہوں آپ اور آپ کے بھی کے لیے بہت نقصان دہ ہے ای سگریٹ کے سیکنڈ بینڈ بخارات تمباکو کے دھوئیں کی نسبت بہت کم نقصان دہ ہیں لیکن یہ خطرہ 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 نکوٹین میرے بھے کے لیے نقصان دہ ہے؟

اگرچہ نکوٹین عادی بنائے والی ہے، لیکن تمباکو نوش سے بونے والا زیادہ تر نقصان تمباکو کے دھوئیں میں موجود دیگر کیمیکلز کی وجہ سے ہوتا ہے۔ نکوٹین کی متبادل مصنوعات جیسے پیچز اور گم حمل کے دوران تمباکو نوش ترک کرنے کے لیے لائسنس یافتوں بین

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

جس بان۔ اگر ویپنگ آپ کو تمباکو نوش ترک کرنے اور تمباکو نوش سے دور رینے میں مدد دے رہی ہے تو آپ کو اسے جاری رکھنا چاہیے، بشمول اس دوران جب آپ چھاتی کا دودھ پلا رہی ہوں۔ احتیاط کے طور پر آپ بچوں کو دودھ پلاتے وقت براہ راست ان کے ارد گرد 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 نکوٹین عادی بنائے والی ہے، لیکن تمباکو نوش سے بونے والا تقریباً تمام نقصان تمباکو کے دھوئیں میں موجود زبریل 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 بونے کے ساتھ ساتھ، ویپنگ تمباکو نوش سے کہیں زیادہ سستا بھی ہو سکتا ہے۔

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

