

# ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਦਾ ਸੇਵਨ

ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਕੀ ਨਿਕੋਟੀਨ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ?

ਕੀ ਈ-ਸਿਗਰੇਟ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲੀ ਭਾਫ਼ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?



ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਕੀ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮੈਂ ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

## ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਕਿੰਨੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ?

- ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਈ-ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਈ-ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵੀ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੌਇਜ਼ਨਿੰਗ ਦੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਅਤੇ ਈ-ਲੀਕੁਅਡ (e-liquid) ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹੀ ਚਾਰਜਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



## ਕੀ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਲਈ, ਮੈਂ ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਹਾਂ, ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਈ-ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਬਦਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੈਚਸ ਅਤੇ ਚਿੰਗਮ ਵਰਗੇ ਉਤਪਾਦ ਸੱਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## ਮੈਂ ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਨਹੀਂ, ਸਿਗਰੇਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇਵਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸੁਰੁਆਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਕੀ ਈ-ਸਿਗਰੇਟ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲੀ ਭਾਫ਼ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

- ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਦੀ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਹੈ।
- ਸਿਗਰੇਟ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਾ ਧੂੰਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇਵਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

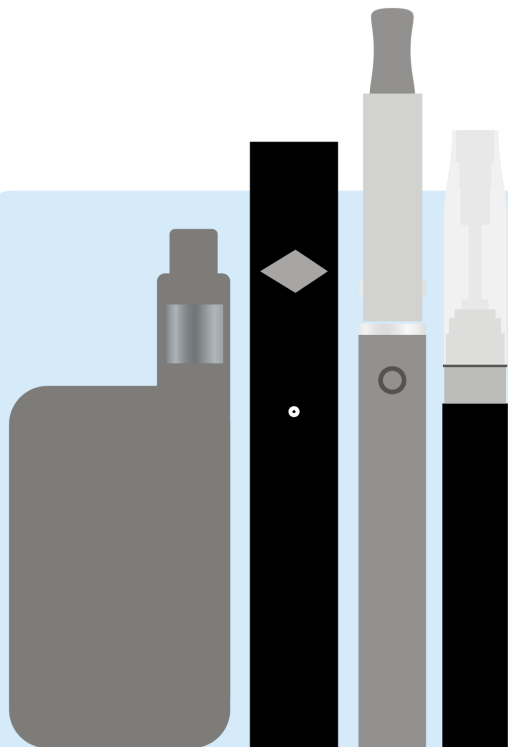
## ਕੀ ਨਿਕੋਟੀਨ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ?

- ਇਕੱਲਾ ਨਿਕੋਟੀਨ ਇੰਨਾ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ; ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚਲੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

## ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਹਾਂ, ਜੇਕਰ ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਦਾ ਸੇਵਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਇਸਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਇਫ਼, ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ NHS Smokefree ਲਿਖ ਕੇ ਸਰਚ ਕਰੋ।



## ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

- ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਵਿਚਲੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਲਤ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚਲੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੁਕਸਾਨ ਟਾਰ ਜਾਂ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਈ-ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਸਸਤੀ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਚੈਲੇਂਜ ਗ੍ਰੁੱਪ (Pregnancy Challenge Group) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।