

ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣਾ: ਦੂਸਰੇ ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਹੱਥ ਰਾਹੀਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ

(Quitting Smoking: Second-Hand and Third-Hand Tobacco Smoke)

ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤਮਾਕੂ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਹਰ ਅੰਗ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤਮਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿੱਚ 7,000 ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (69 ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)। ਜਦੋਂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ 7,000 ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕੈਂਸਰਮ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੱਧਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

1. ਪ੍ਰਭਾਵ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ (First-hand smoke), ਜੋ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
2. ਦੂਸਰੇ ਹੱਥ ਦੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ (Second-hand smoke), ਉਹ ਧੂੰਏਂ ਜੋ ਜਾਂ ਤਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਲੀ ਹੋਈ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।
3. ਤੀਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ (Third-hand smoke), ਜੋ ਕਿ ਤਮਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਅਤੇ ਗੈਸਾਂ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਹੈ ਜੋ ਸਿਗਰਟ ਜਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦੂਸਰੇ ਹੱਥ ਦੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ

(Second-Hand Smoke)

ਦੂਸਰੇ ਹੱਥ ਦੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਸਾਈਡ ਸਟ੍ਰੀਮ ਧੂੰਏਂ (ਉਹ ਧੂੰਏਂ ਜੋ ਜਲੀ ਹੋਈ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੋਂ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ) ਅਤੇ ਮੇਨ ਸਟ੍ਰੀਮ ਧੂੰਏਂ (ਮੁੱਖਧਾਰਾ) (ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੋਵੇਂ ਹਨ।

ਸਾਈਡ ਸਟ੍ਰੀਮ ਧੂੰਏਂ ਦੂਸਰੇ ਹੱਥ ਦੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦਾ ਲਗਭਗ 85% ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਭਿੰਨ ਰਸਾਇਣਾਂ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੇਨ ਸਟ੍ਰੀਮ ਧੂੰਏਂ ਛੱਡਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਜਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਲਨ ਉਨੀਂ ਸਾਫ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਦੂਸਰੇ ਹੱਥ ਦੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਦਿਲ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਧਮਨੀਆਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗ ਜੋ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਲਗਭਗ 25% ਜੋਖਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰੇ ਹੱਥ ਦੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਾਰਨ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਹਰ ਸਾਲ 300 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਹੱਥ ਦੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਕਾਰਨ ਮਰਦੇ ਹਨ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ, ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਹੱਥ ਦੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ

(Babies, Children, and Second-Hand Smoke)

ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਧ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੂਸਰੇ ਹੱਥ ਦੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਮਾਦੇ ਦੇ ਜੋਖਿਮ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਹੱਥ ਦੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਕਾਰਨ:

- ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਘੱਟ ਭਾਰ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕਿਸਮ 2 ਡਾਇਆਬਿਟੀਜ਼ ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ



- ਐਸਆਈਡੀਐਸ (SIDS) (ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਦਾ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ) (sudden infant death syndrome, SIDS) ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਿਮ
- ਗੰਭੀਰ ਹੇਠਲੀਆਂ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ (ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ) ਲਾਗਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰਾਂਕਾਇਟਿਸ ਅਤੇ ਨਮੂਨੀਆ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਝਾਂਸੀ, ਬਲਗਮ, ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਘਰਘਰਾਹਟ, ਅਤੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਉਸ ਬੱਚੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਨ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਜੋ ਦੂਸਰੇ ਹੱਥ ਦੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ (ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕੰਨ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਕਾਰਨ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਟਿਊਬ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕਾਫੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)

ਉਹ ਬੱਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਦਮੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੌਰੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਦੂਸਰੇ ਹੱਥ ਦੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਕੈਂਸਰ-ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਸੁਰਾਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਖੂਨ, ਪਿਸ਼ਾਬ, ਖੁੱਕ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਇਮਾਰਤਾਂ ਜਾਂ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਹੱਥ ਦੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਨਾਲ ਬੇ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਪਰ, ਇਸ ਨਾਲ ਹਵਾ ਵਿਚਲੇ ਕੈਂਸਰ ਕਾਰਕ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਕੇਵਲ 100% ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ-ਮੁਕਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਹੱਥ ਦੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਤੀਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ (Third-Hand Smoke)

ਤੀਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤਮਾਕੂ ਦੇ ਪੂੰਏਂ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਅਤੇ ਗੈਸਾਂ ਤੋਂ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਸ:

- ਵਿੱਚ ਗੈਸਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਵਾਪਸ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਲ ਅਤੇ ਧੂੜ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਤਲ, ਫਰਨੀਚਰ, ਕਪੜਿਆਂ, ਪਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਗਲੀਚਿਆਂ ਤੇ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚਲੇ ਹੋਰ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

ਜਦੋਂ ਤਮਾਕੂ ਜਲ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਭਾਫ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਛੱਡਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਫ ਕੰਧਾਂ, ਫਰਸ਼, ਕਾਲੀਨ, ਪਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਫਰਨੀਚਰ ਵਰਗੇ ਤਲਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਕੋਟੀਨ ਨਾਈਟ੍ਰੋਸ ਐਸਿਡ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਤਮਾਕੂ ਨੂੰ ਜਲਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸਰੋਤ) ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਕਾਰਕ ਤਮਾਕੂ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਿਟ੍ਰੋਸੇਮਿਨਸ (Tobacco-Specific Nitrosamines, TSNA) ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਕੋਟੀਨ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਲਾਂ ਤੇ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਟੀਐਸਐਨਏ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬਣਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਟੀਐਸਐਨਏ ਫੇਰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਜ਼ਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਬੰਦ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ) ਉਹ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਟੀਐਸਐਨਏ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਤੀਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਤਲਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਰਿੜਦੇ ਹਨ, ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਛੁੰਹਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਸਵਾਦ ਵੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ (ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ)।

ਤੀਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ 100% ਤਮਾਕੂ-ਮੁਕਤ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਫਰਨੀਚਰ, ਗਲੀਚੇ, ਪਰਦੇ, ਆਦਿ ਨੂੰ ਬਦਲਨ ਨਾਲ ਤੀਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਨੀਤੀਆਂ (Policies to Protect People from Exposure to Second-hand and Third-hand Smoke)

ਅਲਬਰਟਾ ਦੀ ਤਮਾਕੂ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਧਾਰਾ (TRA) (Tobacco Reduction Act, TRA) ਰਾਹੀਂ, ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿਚਲੇ ਸਾਰੇ ਜਨਤਕ ਅਤੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਸਥਾਨ ਤਮਾਕੂ ਮੁਕਤ ਹਨ। ਕਨੂੰਨ ਭੋਜਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਹੜਿਆਂ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਜਾਂ ਕੰਮਕਾਜੀ ਸਥਾਨ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ, ਖਿੜਕੀਆਂ, ਜਾਂ ਹਵਾ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ 5 ਮੀਟਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਨਾਲ ਦੇ ਪਾਰਕਿੰਗ ਗੈਰੇਜ਼ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਵਾਹਨਾਂ ਸਮੇਤ)।

ਹੇਠਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ:

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਵਾਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਮਾਕੂ-ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ
- ਸਾਰੇ ਹੋਟਲਾਂ ਅਤੇ ਮੋਟਲਾਂ ਨੂੰ ਤਮਾਕੂ-ਮੁਕਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਨੂੰਨ ਵਿਵਸਥਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ
- ਤਮਾਕੂ-ਮੁਕਤ ਮਲਟੀ-ਯੂਨਿਟ ਇਮਾਰਤਾਂ ਲਈ ਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ

24/7 ਨਰਸ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਨੂੰ 811 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਲੇਖਕ: ਤਮਾਕੂ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਅਲਬਰਟਾ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ (Tobacco Reduction Program, Alberta Health Service)

ਮੌਜੂਦਾ: ਅਗਸਤ 29, 2019

Healthwise Inc.® ਤੋਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲੈ ਕੇ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਲੈ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਈ ਮੰਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈਡੀਕਲ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।