ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ (ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣਾ)

ਹਰ ਕੋਈ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ, ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ।

ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ (ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣਾ)

ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਉਹ ਧੂੰਆਂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾਣਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਗਰਟ ਪੀ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਧੂੰਆਂ ਜੋ ਬਲਦੀ ਸਿਗਰਟ ਵਿੱਚੋਂ ਤੋਂ ਨਿੱਕਲ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨੁਕਸਾਨ

ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦਾ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੱਧਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਹੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿੱਚ 70 ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਧੂੰਏਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਖਿੜਕੀਆਂ, ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਵਾਲੇ ਮੋਘਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹਰ 10 ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੋ ਤੰਬਾਕੂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਮਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਿੱਛੇ ਇੱਕ-ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਵੀ ਮੌਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਨਿੱਕਲੇ ਰਸਾਇਣ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਘਰ ਦੀਆਂ ਸਤਹਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਪਰਦਿਆਂ, ਫਰਸ਼ਾਂ, ਫਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ, ਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੇ ਸਾਈਨਸ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਵੀ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਬਚਾਓ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ) ਅਜੇ ਵੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬਾਲ (ਅਣਜੰਮੇ ਬਾਲਾਂ ਸਮੇਤ) ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿੱਕਲਣ ਵਾਲੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬ੍ਰੇਨ ਟਿਊਮਰ (ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਕੈਂਸਰ)
- ਲਿਮਫੋਮਾ
- ਗੰਭੀਰ ਲਿਮਫੋਸਾਈਟਿਕ ਲਿਊਕੇਮੀਆ
- ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ (ਬਾਅਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ)
- ਸਡਨ ਇੰਫੈਂਟ ਡੈਥ (ਬਾਲ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ) ਸਿੰਡਰੋਮ (SIDS)
- ਖੰਘ, ਘਰਰ-ਘਰਰ/ਖਿੱਚਵਾ ਸਾਹ ਆਉਣਾ, ਦਮਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ
- ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਖ਼ਰਾਬੀ
- ਦਰਦ ਕਰਦੀ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਲਾਗ
- ਬ੍ਰੌਨਕਾਈਟਸ, ਖਰਖਰੀ, ਨਮੂਨੀਆ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ
- ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੀ ਜਲਣ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਤੰਬਾਕੂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਓਨਾ ਹੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿੱਕਲਣ ਵਾਲੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ

- ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ-ਮੁਕਤ ਬਣਾਓ।
- ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ-ਮੁਕਤ ਬਣਾਓ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਸਿਗਰਟ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਚਲੇ ਜਾਓ।
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ-ਮੁਕਤ ਹੈ।

LIFESTYLE 6 Reduce your risk

An initiative of Cancer Council Queensland

cancerqld.org.au/lifestyle6

ਜਨਵਰੀ 2023 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ
SECOND-HAND SMOKE

ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਆਮ ਧਾਰਨਾਵਾਂ

ਧਾਰਨਾ:
ਦੂਜੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਹੈ, ਧੂੰਆਂ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ (ਸਵਾਹ) ਫਰਨੀਚਰ, ਫਰਸ਼, ਖਿਡੌਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਚਿਪਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਧਾਰਨਾ:
ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਕੋਲ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਫਿਰ ਵੀ ਕੁੱਝ ਧੂੰਆਂ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ੈਲ ਜਾਵੇਗਾ।

ਧਾਰਨਾ:
ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਘਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਧੂੰਏਂ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਵੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਧਾਰਨਾ:
ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਬਾਹਰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਧੂੰਆਂ ਅਜੇ ਵੀ ਅੰਦਰ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਜਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਚਾਰ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਜਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਧੂੰਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਵੜ ਸਕੇ। ਧੂੰਏਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰੋ।

ਜਨਵਰੀ 2023 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ

SECOND-HAND SMOKE

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ 22041