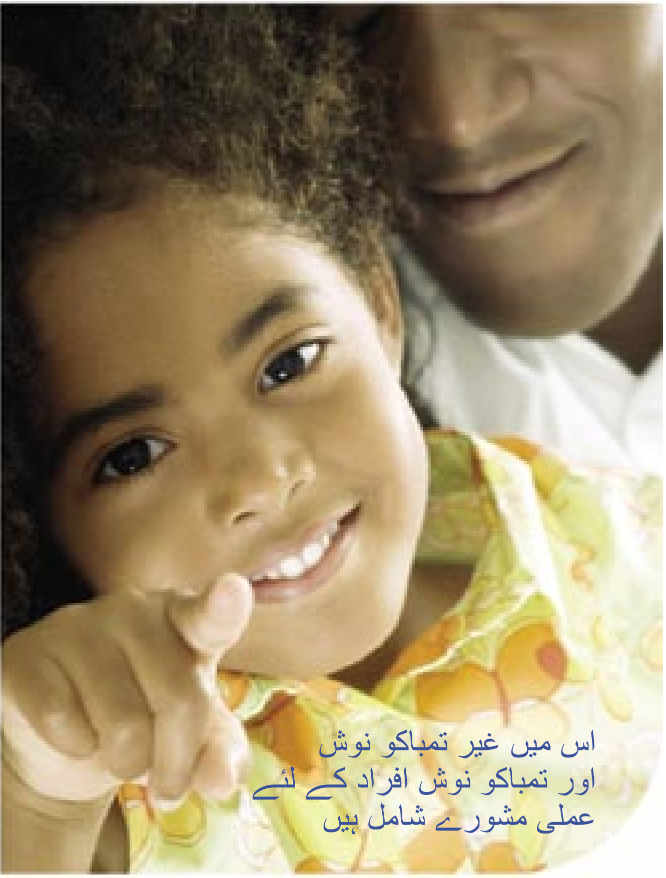
Canadian Cancer Society
Société canadienne du cancer

ہوا کو صاف رکھیں

اپنے آپ کو اور اپنے خاندان کو تمباکو کے استعمال شدہ دھوئیں سے محفوظ رکھیں

Clear the Air

Protect yourself and your family from second-hand smoke



اس میں غیر تمباکو نوش اور تمباکو نوش افراد کے لئے عملی مشورے شامل ہیں

آئیے کینسر کو ماضی کا قصہ بنا دیں

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

ہم کیا کرتے ہیں

ہمارے رضا کاروں اور عملے کی محنت اور ہمارے عطیہ دہندگان کی فراخ دلی کی بدولت کینیڈین کینسر سوسائٹی کینسر کے خلاف جنگ میں صف اول کا کردار ادا کر رہی ہے۔ کینیڈین کینسر سوسائٹی:

- کینسر کی تمام اقسام کی بہترین تحقیق کے لئے فنڈ مہیا کرتی ہے
- صحت مندانہ پالیسی عامہ کی وکالت کرتی ہے
- کینسر کے خطرے کو کم کرنے میں مدد دینے کے لئے صحت مندانہ طرز زندگی کو ترویج دیتی ہے
- کینسر سے متعلق معلومات فراہم کرتی ہے
- کینسر میں مبتلا لوگوں کو سہارا دیتی ہے

کینسر سے متعلق تازہ ترین معلومات، ہماری خدمات یا عطیہ دینے کے لئے ہم سے رابطہ کریں۔

Canadian Cancer Society
Société canadienne du cancer

آئیے کینسر کو ماضی کا قصہ بنا دیں

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

یہ کینیڈین کینسر سوسائٹی کی تیار کردہ عام معلومات ہیں۔
انہیں صحت کی دیکھ بھال کے کسی مستند فراہم کار کے متبادل کے طور پر استعمال نہیں کیا جا سکتا۔

اس اشاعت کا مواد اجازت کے بغیر نقل کیا جا سکتا ہے یا دوبارہ تیار کیا جا سکتا ہے؛ تاہم مندرجہ ذیل حوالہ دینا ضروری ہے:
Canadian Cancer Society 2009 *ہوا کو صاف رکھیں*۔

Clear the Air – Urdu 271087 © July 2009

Cover photograph: © Getty Images

استعمال شدہ تمباکو کا دھواں خطرناک ہوتا ہے

جب کوئی شخص آپ کے نزدیک تمباکو نوشی کرتا ہے تو آپ استعمال شدہ دھویں میں سانس لے رہے ہیں۔ ہم میں سے بہت سے لوگ جانتے بوجھتے یا بے خبری میں عوامی مقامات، عمارتوں کے داخلی دروازوں کے نزدیک یا کام کے دوران اس دھوئیں کو سانس کے راستے اندر لے جاتے ہیں۔ جب کوئی گھر یا گاڑی کے اندر تمباکو نوشی کرتا ہے تو وہاں موجود ہر شخص استعمال شدہ دھویں کے ماحول میں سانس لے رہا ہوتا ہے۔

استعمال شدہ دھوئیں میں پائے جانے والے کیمیائی اجزاء میں کاربن مونو آکسائیڈ (آپ کی گاڑی کے اخراج میں موجود)، امونیا (کھڑکیاں صاف کرنے والے محلول میں موجود)، کیڈمیئم (بیٹریوں میں موجود) اور آرسینک (چوہوں کو تلف کرنے والے زہر میں موجود) شامل ہیں۔

ایک جلتے ہوئے سگریٹ سے تقریباً 12 منٹ دھواں پیدا ہوتا ہے لیکن تمباکو نوش اپنے سگریٹ کا محض 30 سیکنڈ کا دھواں اندر لے جا سکتا ہے۔ باقی دھواں ہوا میں موجود رہتا ہے جس میں غیر تمباکو نوش اور تمباکو نوش افراد سانس لیتے ہیں۔ استعمال شدہ دھوئیں میں 4000 سے زائد کیمیائی اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ ان میں بہت سے کیمیائی اجزاء سرطان کا سبب بننے کے لئے مشہور ہیں۔

ہر برس کینیڈا کے 1000 سے زائد غیر تمباکو نوش باشندے استعمال شدہ دھوئیں کے باعث ہلاک ہو جاتے ہیں۔

یہ معلوماتی پمفلٹ استعمال شدہ دھوئیں کے خطرات سے متعلق ہے۔ یہ آپ کو بتاتا ہے کہ آپ اپنی اور اپنے خاندان کی صحت کے تحفظ کے لئے کیا کر سکتے ہیں اور اس میں تمباکو نوش اور غیر تمباکو نوش افراد دونوں کے لئے عملی مشورے بھی شامل ہیں۔

استعمال شدہ دھواں کیا ہے؟

استعمال شدہ دھواں کسی جلتے ہوئے سگریٹ، پائپ یا سگار سے خارج ہونے والا دھواں ہے۔ کسی تمباکو نوش کے منہ سے خارج ہونے والا دھواں بھی اس میں شامل ہے۔

استعمال شدہ دھوئیں سے آپ بیمار ہو سکتے ہیں

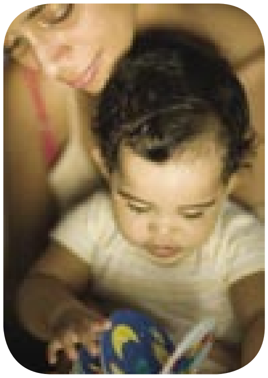
استعمال شدہ دھوئیں کی کوئی مقدار بھی محفوظ نہیں ہے۔

استعمال شدہ دھوئیں کے سبب آنکھوں اور گلے کا ورم، ناک میں سوزش، سر درد، کھانسی اور خرخراہٹ، متلی اور چکر آ سکتے ہیں۔ آپ کو نزلہ اور زکام ہونے کا بھی زیادہ امکان رہتا ہے۔ استعمال شدہ دھوئیں میں سانس لینے کے سبب دمہ کے حملے شروع ہو سکتے ہیں اور آپ کو حلق کی جھلی کی سوزش اور نمونیہ ہونے کے امکانات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

اگر آپ طویل عرصہ تک استعمال شدہ دھوئیں کے ماحول میں وقت گزارتے ہیں تو آپ کے عارضہ قلب کے مسائل، سانس لینے کے مسائل اور پھیپھڑوں کے سرطان میں مبتلا ہو کر مرنے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

بچوں، حاملہ خواتین، عمر رسیدہ افراد اور عارضہ قلب یا سانس کے مسائل کا شکار افراد کو استعمال شدہ دھوئیں سے اجتناب کرنے کے لئے خاص طور پر احتیاط کی ضرورت ہے۔

استعمال شدہ دھواں ننھے بچوں کے لئے نقصان دہ ہے



استعمال شدہ دھواں ننھے بچوں کو ان کی پیدائش سے قبل اور بعد میں نقصان پہنچا سکتا ہے۔ استعمال شدہ دھوئیں میں شامل کئی کیمیائی اجزاء آپ کے بچے کے خون میں داخل ہو کر آپ کے آنے والے بچے کی نشوونما کو متاثر کر سکتے ہیں۔

اگر حاملہ ہونے کے دوران بھی آپ تمباکو نوشی جاری رکھتی ہیں یا آپ کے ارد گرد استعمال شدہ دھواں موجود ہو تو آپ میں مندرجہ ذیل کا زیادہ خطرہ ہے:

- اسقاطِ حمل
- قبل از وقت پیدائش
- زچگی کے عمل کے دوران مسائل کا سامنا

علاوہ ازیں، پیدائش سے قبل استعمال شدہ دھوئیں کا سامنا کرنے والے بچے چھوٹے اور کم صحت مند پیدا ہونے کا امکان رہتا ہے۔ ان میں پیدائش کے وقت مرنے یا ایس آئی ڈی ایس (SIDS) (شیر خوار بچے کی اچانک موت کا عارضہ) کے باعث مرنے کا زیادہ خطرہ رہتا ہے۔

اگر آپ بچے کو چھاتی سے دودھ پلاتی ہیں تو یہ بات ذہن میں رکھیں کہ استعمال شدہ دھوئیں کے چند کیمیائی اجزاء چھاتیوں کے دودھ کے ساتھ براہ راست بچے میں منتقل ہو جاتے ہیں۔

اگر آپ تمباکو نوشی کرتی ہیں تو حاملہ ہونے سے قبل اسے ترک کرنے پر غور کریں۔ تمباکو نوشی نہ کرنے والی مائیں زیادہ صحت مند ہوتی ہیں۔ وہ استقرار حمل اور زچگی کے مراحل سے زیادہ آسانی سے گزر جاتی ہیں اور بچے کی پیدائش کے بعد ان میں بحالی کی رفتار زیادہ تیز ہوتی ہے۔ اگر آپ پہلے سے حاملہ ہیں تو ہر ممکن جلد تمباکو نوشی ترک کرنے کی کوشش کریں۔ مدد کے لئے اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

© Canadian Cancer Society 2009

استعمال شدہ دھواں بڑی عمر کے بچوں کے لئے بھی نقصان دہ ہے

استعمال شدہ دھوئیں میں سانس لینے والے بچوں میں بالغوں کی نسبت بیمار ہونے کا زیادہ خطرہ رہتا ہے کیونکہ ان کے جسم ابھی نشوونما کے عمل سے گزر رہے ہوتے ہیں۔ وہ بالغوں کی نسبت زیادہ تیزی سے سانس لیتے ہیں، لہٰذا وہ نقصان دہ کیمیائی اجزاء کو زیادہ مقدار میں جذب کرتے ہیں۔ بیماریوں کے خلاف تحفظ فراہم کرنے والے بچوں کے مدافعتی نظام کی تشکیل ابھی نامکمل ہوتی ہے۔

بالغوں کی نسبت بچوں کا اپنے اردگرد کے ماحول پر کم کنٹرول ہوتا ہے۔ بالغوں کے برعکس، بچوں میں دھویں والے مقامات سے خود ہی دور ہٹ جانے کا امکان کم ہوتا ہے۔ بعض بچے استعمال شدہ دھوئیں کے بارے میں شکایت کرنے میں اطمینان محسوس نہیں کرتے۔

غیر تمباکو نوش افراد کے بچوں کے مقابلے میں، استعمال شدہ دھوئیں میں باقاعدگی سے سانس لینے والے بچوں میں مندرجہ ذیل عوارض میں مبتلا ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے:

- کھانسی اور خرخراہٹ
- کان کے تکلیف دہ امراض
- دمہ اور سانس کے دیگر مسائل
- حلق کی جھلی کا ورم، خناق اور نمونیہ

ان میں عارضہ قلب ہونے اور خود بھی تمباکو نوشی شروع کرنے کا زیادہ خدشہ ہوتا ہے۔

پالتو جانوروں کو مت بھولیے

آپ کے پالتو جانور بھی خطرے سے دوچار ہیں۔ استعمال شدہ دھوئیں میں باقاعدگی سے سانس لینے والی بلیوں، کتوں اور دیگر جانوروں میں سرطان کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ چونکہ دھوئیں کے اجزاء ان کے سمور سے چمٹ سکتے ہیں، لہٰذا اپنی زبان سے سمور کو چاٹتے ہوئے وہ دھوئیں کے اجزاء کو نگل سکتے ہیں۔

© Canadian Cancer Society 2009

اپنے آپ کو اور اپنے خاندان کو تمباکو کے استعمال شدہ دھوئیں سے محفوظ رکھیں

گھر پر

چونکہ کینیڈا کے باشندے اپنا اکثر و بیشتر وقت گھر پر ہی گزارتے ہیں، آپ کے گھر میں پائی جانے والی ہوا کا معیار اہم ہے۔ سگریٹ کو باہر پھینک دینے کے بعد بھی استعمال شدہ دھوئیں کے اثرات آپ کے کپڑوں، قالین، پردوں اور فرنیچر پر موجود رہتے ہیں اور یہ پھر بھی آپ کے خاندان اور پالتو جانوروں کے لئے زہریلے ہیں۔ کھڑکی کھولنے یا پنکھا چلانے یا پھر ہوا کو صاف کرنے والے اسپرے کا استعمال بھی ہوا کو صاف کرنے کے لئے کافی نہیں۔

آپ کیا کر سکتے ہیں:

- اس بات سے متعلق سوچیں کہ آپ اپنے گھر کو دھوئیں سے کیسے پاک رکھ سکتے ہیں۔ اس بارے میں اپنے خاندان اور دوستوں سے بات کریں۔
- اپنے خاندان کے افراد اور دوستوں سے شائستگی سے درخواست کریں کہ وہ گھر سے باہر تمباکو نوشی کریں۔ ان کے ساتھ باہر بیٹھیں یا ان کے ساتھ چہل قدمی کے لئے جائیں تاکہ وہ جانتے ہوں کہ آپ ان کو نہیں بلکہ صرف دھوئیں کو مسترد کر رہے ہیں۔
- تمباکو نوشوں کے لئے، ترجیحاً باہر، کوئی پرسکون گوشہ مختص کر دیں۔ اپنے گھر کے اندر سے تمام ایش ٹرے ہٹا دیں۔
- اگر آپ تمباکو نوشی کرتے ہیں تو اسے ترک کرنے کے لئے اپنے ڈاکٹر سے مدد کی درخواست کریں۔ *اسموکرز ہیلپ لائن (Smokers' Helpline)* یا *ہمارا ایک وقت میں ایک قدم (One Step at a Time)* پروگرام بھی آپ کو تمباکو نوشی ترک کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔
- اگر آپ کسی تمباکو نوش فرد کے ساتھ رہتے ہیں تو تمباکو نوشی ترک کرنے کی ان کی کوششوں کی حوصلہ افزائی کریں۔ تاہم، دھوئیں سے پاک گھر کے اپنے حق پر مضبوطی سے قائم رہیں، خاص طور پر اگر آپ حاملہ ہیں یا آپ کے بچے ہیں۔

اپارٹمنٹ یا مشترکہ رہائشی عمارتیں

اگر آپ کثیر یونٹ عمارت میں رہتے ہیں تو وہاں ہوا کے اخراج کا نظام مشترک ہوتا ہے اور دھواں ہوا دانوں اور کھلی جگہوں سے آپ کے یونٹ میں داخل ہو سکتا ہے۔ استعمال شدہ دھواں دروازوں کے نیچے سے یا شگافوں یا ہوا کی درزوں کے راستے برقی تاروں کے اخراج، پائپوں یا کھڑکیوں میں بھی پھیل سکتا ہے۔

آپ کیا کر سکتے ہیں:

- دھوئیں کو اندر داخل ہونے سے روکنے کے لئے برقی تاروں کی جگہوں کو ہارڈ ویئر کی دکانوں سے دستیاب خصوصی سیلوں سے بند کر دیں۔
- اپنے یونٹ میں دھوئیں کو داخل ہونے سے روکنے کے لئے دروازے کے نیچے پٹی نصب کریں۔
- ہوا دانوں اور کھڑکیوں کی درزوں کو فوم سے بند کر دیں۔
- اپنے ہمسایوں سے بات کریں۔ انہیں بتائیں کہ آپ استعمال شدہ دھوئیں میں کمی لانے کے لئے مل جل کر کام کرنے میں دلچسپی رکھتے ہیں۔
- اپنا کرایہ داری معاہدہ پڑھیں۔ اگر آپ کی تمام عمارت یا اس کا کچھ حصہ دھوئیں سے پاک ہے تو اپنے مالک مکان سے قواعد نافذ کرنے کی درخواست کریں۔
- اپنی منزل یا عمارت کو دھوئیں سے پاک کرنے کے لئے اپنے مالکِ مکان یا مشترکہ رہائش کی ایسوسی ایشن سے بات کریں۔
- اگر سب کچھ ناکام رہے تو کسی دھوئیں سے پاک عمارت میں منتقل ہونے پر غور کریں۔

 © Canadian Cancer Society 2009

اپنی گاڑی میں

آپ کی گاڑی میں ہوا کی تھوڑی جگہ کے باعث استعمال شدہ دھواں زیادہ خطرناک ہے کیونکہ وہاں دھواں جمع ہو جاتا ہے۔ کیمیائی اجزاء گاڑی کے اندر موجود رہتے ہیں چاہے تمباکو مزید نہ جل رہا ہو۔

آپ کیا کر سکتے ہیں:

- اپنے تمام مسافروں کو مطلع کریں کہ آپ کی گاڑی دھوئیں سے پاک ہے۔
- اپنی گاڑی کو اچھی طرح صاف کریں۔ پوشش کو ویکیوم کلینر کی مدد سے صاف کریں۔
- ایش ٹرے کو صاف کریں۔ اسے سکوں یا چیونگم سے بھر دیں۔
- اپنی گاڑی میں تمباکو نوشی کرنے کی بجائے اپنے گھر یا کام سے چند منٹ پہلے نکلنے کی کوشش کریں تاکہ گاڑی میں بیٹھنے سے قبل آپ کو تمباکو نوشی کا کچھ وقت مل جائے۔

جب گھر سے دور ہوں

- ان مقامات سے اجتناب کریں جہاں آپ کے بچوں کو استعمال شدہ دھوئیں کا سامنا ہو سکتا ہے۔
- اپنی جائے کار کو دھوئیں سے پاک کرنے کے طریقوں کے بارے میں اپنے آجر سے بات کریں۔
- سفر کے دوران، دھوئیں سے پاک کمروں کی درخواست کریں۔
- ایسے کاروباروں کی حمایت کریں جو دھوئیں سے پاک ہوں۔ دوسرے کاروباروں کو بھی مطلع کر دیں کہ جب تک وہ دھوئیں سے پاک نہیں ہو جاتے آپ ان کی حمایت نہیں کریں گے۔
- تمباکو نوشی کے خلاف مقامی قوانین اور مہموں کی حمایت کریں۔

 © Canadian Cancer Society 2009

بچوں کو اپنے استعمال شدہ دھوئیں سے محفوظ رکھیں

اگر آپ تمباکو نوشی کرتے ہی ہیں تو اسے ترک کرنے پر غور کریں۔ اگر آپ ایسا کرتے ہیں تو آپ کے بچے زیادہ صحت مند ہوں گے۔ اگر آپ اپنے بچوں کے پاس تمباکو نوشی نہیں کرتے تو دھواں پھر بھی آپ کے بالوں، کپڑوں، فرنیچر اور آپ کی گاڑی کے اندر چمٹ سکتا ہے۔

اگر آپ تمباکو نوشی کرنا ہی چاہتے ہیں تو:

- ہمیشہ باہر اپنے بچوں سے کافی دور تمباکو نوشی کریں۔
- کبھی بھی گاڑی کے اندر تمباکو نوشی نہ کریں۔ کھڑکی کھولنے سے بچوں کو دھوئیں کے خلاف تحفظ نہیں ملتا۔ اپنا سفر شروع کرنے سے قبل تمباکو نوشی کر لیں۔ گاڑی میں طویل سفر پر جاتے ہوئے، گاڑی روک کر باہر بچوں سے دور تمباکو نوشی کریں۔
- بچوں کے نزدیک جانے سے قبل اپنے سگریٹ کو بجھانا یقینی بنائیں۔
- بچوں کو سگریٹ کے ٹکڑوں سے کھیلنے سے روکنے کے لئے ہمیشہ ایش ٹرے صاف رکھیں۔
- کبھی بھی جلتا ہوا سگریٹ، لائٹر یا ماچس بغیر توجہ کے مت چھوڑیں۔

تمباکو نوش افراد کے ساتھ رہنے والے بچوں میں خود بھی تمباکو نوشی شروع کرنے کا امکان کافی زیادہ ہوتا ہے۔ تمباکو نوشی کی عادت ترک کرنا ایک مشکل کام ہے، لہٰذا اپنے بچوں کو اسے کبھی شروع نہ کرنے کی ترغیب دیں۔ اگر آپ کا بچہ تمباکو نوشی کرتا ہے تو اس کی نشے کی عادت کو سنجیدگی سے لیں۔ اسے تمباکو نوشی ترک کرنے میں مدد کی پیشکش کریں۔

کیا آپ تمباکو نوشی ترک کرنے کے لئے تیار ہیں یا ترک کرنے کے بارے میں ابھی سوچ ہی رہے ہیں؟

تمباکو نوشی ترک کرنا آسان نہیں لیکن کینیڈین کینسر سوسائٹی (Canadian Cancer Society) آپ کی مدد کر سکتی ہے۔ ہم آپ کو تمباکو نوشی ترک کرنے کے لئے تمباکو نوشی کے رہنما، *ان تمباکو نوش افراد کے لئے جو اسے ترک کرنا چاہتے ہیں: ایک وقت میں ایک قدم (For Smokers Who Want to Quit: One Step at a Time)*، نامی کتابچے کی ایک نقل بھیج کر آپ کو اس عادت سے چھٹکارا دلانے کا آغاز کر سکتے ہیں۔ ہم آپ کو *اسموکرز ہیلپ لائن (Smokers' Helpline)* کے بارے میں بھی بتا سکتے ہیں اور آپ کو کمیونٹی میں پائے جانے والے پروگراموں اور سروسز کا حوالہ دے سکتے ہیں۔

ہمیں ٹول فری نمبر **1 888 939-3333** پر فون کریں، ہمیں **info@cis.cancer.ca** پر ای میل ارسال کریں یا ہماری ویب سائیٹ **www.cancer.ca** ملاحظہ کریں۔

 © Canadian Cancer Society 2009

نوٹس