

ای سگریٹ



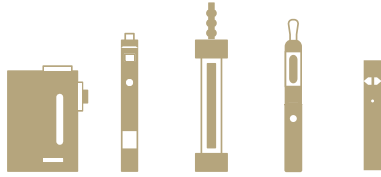
NYC
Health

خبرنامہ صحت

سبھی خبرنامہ صحت دیکھنے کے لیے nyc.gov/health ملاحظہ کریں۔
مفت کاپیاں منگوانے کے لیے 311 پر کال کریں۔

ای سگریٹ

- ای سگریٹ ڈیوائسز ہوتی ہیں جو مائع کو گرم کر کے ایروزول (دھند) میں بدل دیتی ہیں۔ جب لوگ ای سگریٹ استعمال کرتے ہیں (ویپنگ بھی کہا جاتا ہے) تو وہ اس ایروزول کو سونگتے ہیں۔



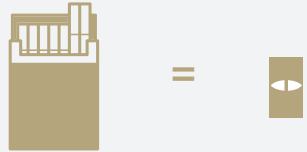
تمام ای سگریٹ ایک جیسے نظر نہیں آتے
ہیں

- ای سگریٹ کی ممانعات (ای لیکویڈز) میں تمباکو نہیں ہوتا ہے، لیکن تقریباً ہمیشہ ہی اس میں فلیورنگز اور نکوٹین ہوتی ہے، جس کی عادت پڑ جاتی ہے۔
- U.S. فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن (Food and Drug Administration, FDA) ای سگریٹ پر گہری نگاہ نہیں رکھتا یا اس کی جانچ نہیں کرتا ہے۔
- نیو یارک سٹی میں سٹی کے پارک اور ساحلوں سمیت، جہاں بھی سگریٹ نوشی کی اجازت نہیں ہے وہاں ای سگریٹ کا استعمال غیر قانونی ہے۔

ای سگریٹ اور نوجوان

- نوجوانوں میں ای سگریٹ کی مقبولیت انتہائی ہے۔ ای سگریٹ کمپنیاں اکثر قندی اور پھل کے ذائقے استعمال کر کے مارکیٹنگ کرتی اور نوجوانوں کو راغب کرتی ہیں۔
- جو نوجوان افراد ای سگریٹ استعمال کرتے ہیں انہیں آگے چل کر سگریٹ آزمانے کا زیادہ امکان ہے۔
- ای سگریٹ میں تقریباً ہمیشہ ہی نکوٹین ہوتا ہے، جو نو عمر افراد کی یادداشت اور مرکزیت کو منفی طریقے سے متاثر اور آموزشی اہلیت کو کم کر سکتا ہے۔
- اگر آپ والدین ہیں تو ای سگریٹ استعمال کرنے کے خطرات کے بارے میں اپنے بچوں سے بات کریں۔ ایک کھلی اور مسلسل گفتگو کی ترغیب دیں۔

ایک پوڈ (یا ریفل) ای لیکویڈ میں اتنا ہی نکوٹین ہوتا ہے جتنا سگریٹ کے ایک پورے پیک میں ہوتا ہے۔ ای سگریٹ کو بہنگ کے ساتھ بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔



صحت کے خطرات



- ہمیں ای سگریٹ کے طویل مدتی اثرات کا علم نہیں ہے، لیکن گرم شدہ ای لیکویڈ سے نکلنے والے ایروزول میں نقصان دہ کیمیکلز ہو سکتے ہیں، جیسے:
 - فارمل ڈیہائیڈ اور بینزین، جس کی وجہ سے کینسر ہو سکتا ہے
 - فلیورنگ سے ڈائی ایسیٹائل، جو پھیپھڑے کے مرض سے جڑا ہوا ہے
 - بہاری دھاتیں، جیسے نکل، ٹن اور سپسہ
- قریب میں موجود دوسرے لوگ ہوا میں موجود ان کیمیکلز میں سانس لے سکتے ہیں۔
- خراب ای سگریٹ کی بیٹریوں سے آتش زدگی اور دھماکے ہو سکتے ہیں جو سنگین مضرتوں اور موت کا بھی سبب بن سکتے ہیں۔

سگریٹ نوشی چھوڑیں

سگریٹ نوشی چھوڑنے میں لوگوں کی مدد کے لیے ای سگریٹ FDA سے منظور شدہ نہیں ہیں۔



اگر آپ سگریٹ پیتے ہیں اور چھوڑنا چاہتے ہیں تو محکمہ صحت FDA سے منظور شدہ دوائیں استعمال کرنے کی تجویز کرتا ہے، جو کامیابی کا آپ کا امکان دو گنا کر سکتی ہیں۔



صحت بیمہ کے زیادہ تر منصوبے، بشمول Medicaid، سگریٹ نوشی چھوڑنے میں آپ کی مدد کرنے کے معالجوں پر محیط ہوتے ہیں۔



دواؤں، تجاویز اور وسائل کے لیے، nyc.gov/nycquits ملاحظہ کریں۔ آپ نکوٹین سے گریز پر قابو پانے میں مدد کے لیے وسائل بھی تلاش کر سکتے ہیں۔



وسائل

رابطہ کریں



@nychealthy



nychealth



@nychealthy



nychealth



nyc health

مزید جانیں
nyc.gov/health
ملاحظہ کریں اور
"e-cigarettes" (ای سگریٹس) تلاش کریں

مزید جانیں

ای میل healthbulletins@health.nyc.gov

تازہ ترین ہیلتھ بلیٹن وصول

کریں

دوسری زبانوں میں اس بلیٹن اور صحت سے متعلق دوسرے ترجمہ کردہ مواد کے لیے ملاحظہ کریں
nyc.gov/health/pubs۔ اپنی زبان میں خدمات حاصل کرنا آپ کا حق ہے۔ یہ خدمات نیو یارک سٹی محکمہ
صحت کے سبھی دفتر اور کلینکوں پر مفت دستیاب ہیں۔

