

دوسروں کی سموکنگ کے دھوئیں سے خطرات کے متعلق حقائق نامہ

- اس سے قطع نظر کہ کون سا نشہ آور مادہ سموک یا ویپ کیا جا رہا ہو، دوسروں کی سموکنگ سے پیدا ہونے والا دھواں یا ایروسول (ویپنگ مصنوعات کا دھواں) نقصان دہ ہوتا ہے۔
- دوسروں کی تمباکو یا بھنگ (چرس) کی سموکنگ سے پیدا ہونے والے دھوئیں میں ٹار اور کینسر پیدا کرنے والے کیمیکل ہوتے ہیں۔
 - تمباکو کا دھواں سیگرٹ، سگار، سگاریلو، پائپس یا حقہ جیسے ذرائع سے آسکتا ہے۔
 - بھنگ کا دھواں جوائنٹ، بلنس، پائپ یا بونگ جیسے ذرائع سے آسکتا ہے۔
 - نکوٹین یا بھنگ کی مصنوعات سے نکلنے والے ایروسول میں بھی نقصان دہ کیمیکل ہوتے ہیں۔
 - دوسروں کی سموکنگ سے پیدا ہونے والا دھواں اور ایروسول ہوا کے معیار کو کم کر سکتے ہیں، دمہ کو بگاڑ سکتے ہیں اور پھیپھڑوں کے مسائل جیسے کھانسی اور برونکائٹس کا سبب بن سکتے ہیں۔
 - لوگوں کے سموکنگ کا دھواں دل کی بیماری، پھیپھڑوں کے کینسر اور فالج کا سبب بن سکتا ہے۔
 - بچوں میں لوگوں کی سموکنگ کا دھواں اچانک موت کے سنڈرمز (sudden infant death syndrome, SIDS) اور کان اور سانس کے زیادہ متواتر انفیکشن کا بھی سبب بن سکتا ہے۔
 - دوسروں کی ایروسول کی ویپنگ اور بھنگ کی سموکنگ سے پیدا ہونے والے دھوئیں کے طویل مدتی خطرات ابھی تک معلوم نہیں ہیں لیکن بھنگ کے دھوئیں کے مقابلے میں تمباکو کا دھواں ہوا کے معیار کو زیادہ خراب کر سکتا ہے۔

اگر آپ سموک یا ویپ کرتے ہیں تو اپنے آس پاس کے لوگوں کی حفاظت کریں۔

- گھر کے اندر یا ایسے لوگوں کے قریب سموکنگ یا ویپنگ سے پرہیز کریں جو سموکنگ یا ویپنگ نہیں کرتے۔
- اپنے ساتھ رہنے والوں بشمول بچوں اور پالتو جانوروں کی حفاظت کے لیے اپنے گھر کو سموکنگ کے دھوئیں اور ویپ سے پاک رکھیں۔
 - اس بارے میں مزید جاننے کے لیے کہ سموکنگ کا دھواں اور ویپ پالتو جانوروں کو کیسے متاثر کر سکتے ہیں، on.nyc.gov/3AbSdqy ملاحظہ کریں۔
- اگر آپ گھر کے اندر سیگرٹ نوشی یا ویپ کرتے ہیں تو کھڑکیاں اور دروازے کھول کر باقاعدگی سے باہر سے تازہ اور صاف ہوا اندر آئے دیں۔ ایئر فلٹر اور پورٹیبل ایئر کلیئر وینٹیلیشن کے ساتھ ساتھ ہوا کے معیار کو بہتر بنانے میں بھی مدد کر سکتے ہیں۔
- ایسی اشیاء کو ہٹا دیں جو آپ کے بچوں اور پالتو جانوروں کے لیے خطرناک ہو سکتی ہیں:
 - سموکنگ اور ویپنگ کی مصنوعات کو محفوظ طریقے سے اسٹور اور بچوں اور پالتو جانوروں کی پہنچ سے دور رکھیں۔
 - استعمال شدہ سموکنگ اور ویپ کی مصنوعات کو ایسی جگہ محفوظ طریقے سے پھینک دیں جہاں بچے یا پالتو جانور ان تک رسائی حاصل نہیں کر سکتے ہوں۔
 - اگر آپ کو شک ہے کہ آپ کے بچے یا پالتو جانور نے غلطی سے تمباکو یا بھنگ مصنوعات کو استعمال کیا ہے یا نگل لیا ہے تو فوری طور پر 212-764-7667 پر کال کریں۔

زیادہ تر کام کی جگہوں اور عوامی جگہوں پر سموکنگ اور ویپنگ کی اجازت نہیں ہے تاکہ لوگوں کو سموکنگ کے دھوئیں سے بچایا جاسکے۔

- NYC میں دھوئیں سے پاک ہوا کے قوانین کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، nyc.gov/health/tobaccocontrol ملاحظہ کریں۔

- تین یا زیادہ یونٹوں والی رہائشی عمارتوں کے عام اندرونی علاقوں میں سموکنگ یا ویپنگ کی اجازت نہیں ہے۔
 - کرایہ دار جو تین یا اس سے زیادہ یونٹوں والی رہائشی عمارت میں رہتے ہیں وہ اپنی عمارت کے مالکان سے پوری عمارت کو سموکنگ سے پاک کرنے کے لیے کہہ سکتے ہیں۔
 - رہائشی عمارتوں میں سموکنگ اور ویپنگ سے متعلق پالیسیوں کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، nyc.gov/health پر جائیں اور "smoke-free housing" (سموکنگ سے پاک رہائش) تلاش کریں۔
- اگر آپ کام، کاروبار یا کسی تقریب کے دوران دوسروں کی سموکنگ کے دھوئیں کا شکار ہوتے ہیں تو انتظامیہ یا سیکیورٹی کو مطلع کریں۔
- آپ 311 پر کال کر کے یا portal.311.nyc.gov/report-problems پر جا کر سیگرت نوشی کی شکایت کی اطلاع دے سکتے ہیں۔

تمباکو، نکوٹین، بھنگ یا دیگر نشہ آور مادے کے استعمال کے حوالے سے مدد دستیاب ہے۔

- اگر آپ سیگرت سموک کرتے یا نکوٹین کی مصنوعات ویپ کرتے ہیں اور آپ سموکنگ یا ویپنگ کو کم کرنا، چھوڑنا یا بس ان سے بچنا چاہتے ہیں تو مدد دستیاب ہے۔ اپنے اہداف کو پورا کرنے میں مدد کے وسائل کے لیے nyc.gov/nycquits پر جائیں۔
 - خصوصاً نکوٹین کی ویپنگ سے متعلق معلومات اور وسائل کے لیے nyc.gov/health پر جائیں اور "e-cigarettes" (ای سیگریٹس) تلاش کریں۔
- وہ لوگ جو بھنگ یا دیگر نشہ آور مادوں کے استعمال کے حوالے سے مسائل کا سامنا کر رہے ہیں وہ یہ کر سکتے ہیں:
 - 988 پر کال یا میسج کریں یا nyc.gov/988 پر آن لائن چیٹ کریں۔
 - نشہ آور مادے کا زیادہ استعمال اور ذہنی صحت کی خدمات کی انتظامیہ (Substance Abuse and Mental Health Service Administration) کی ہیلپ لائن 800-662-4357 پر کال کریں۔