

অন্যের ছাড়া ধূমপানের ধোঁয়া সংক্রান্ত ঝুঁকিগুলির ফ্যাক্ট শীট

অন্যের ছাড়া ধূমপানের ধোঁয়া বা এরোসল (ভেপিংয়ের পণ্য থেকে ধোঁয়া) ক্ষতিকারক, তা মাই দ্রব্য দিয়ে ধূমপান করা বা ভেপ করা হোক না কেন।

- অন্যের তামাক বা গাঁজা (মারিজুয়ানা) দিয়ে ধূমপানের ধোঁয়ায় পিচ এবং ক্যান্সার সৃষ্টিকারী রাসায়নিক থাকে।
 - সিগারেট, সিগার, সিগারিলো, পাইপ বা হুক্কার মতো উৎসগুলি থেকে তামাকের ধোঁয়া আসতে পারে।
 - গাঁজার ধোঁয়া জয়েন্ট, ব্লান্ট, পাইপ বা বংগুলির মতো উৎস থেকে আসতে পারে।
- নিকোটিন বা গাঁজাজাতীয় পণ্যগুলি দিয়ে ভেপিংয়ের থেকে এরোসলেও ক্ষতিকর রাসায়নিক থাকে।
- সব অন্যের ছাড়া ধূমপানের ধোঁয়া এবং এরোসল বায়ুর গুণমানের হ্রাস করতে পারে, হাঁপানিকে আরও খারাপ করে দিতে পারে এবং কাশি এবং ব্রঙ্কাইটিসের মতো ফুসফুসের সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।
 - অন্য ব্যক্তির ছাড়া তামাকের ধোঁয়া হৃদরোগ, ফুসফুসের ক্যান্সার এবং স্ট্রোকের কারণও হতে পারে।
 - শিশুদের ক্ষেত্রে, অন্যদের ছাড়া তামাকের ধোঁয়াও হঠাৎ করে শিশু মৃত্যুর সিন্ড্রোম (sudden infant death syndrome, SIDS). এবং আরও ঘন ঘন কান বা শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণের কারণ হতে পারে।
 - অন্যের ছাড়া ভেপিং এরোসল এবং গাঁজার ধোঁয়ার দীর্ঘমেয়াদী ঝুঁকিগুলি সম্পর্কে এখনও জানা যায়নি, কিন্তু গাঁজার ধোঁয়া তামাকের ধোঁয়ার তুলনায় বায়ুর গুণমানকে আরও কমিয়ে দিতে পারে।

আপনি যদি ধূমপান করেন বা ভেপ করেন তাহলে আপনার আশেপাশের মানুষদের রক্ষা করুন।

- যারা ধূমপান করছেন না বা ভেপ করছেন না তাদের কাছে ঘরের মধ্যে থেকে বা তাদের আশেপাশে ধূমপান করা বা ভেপ করা এড়িয়ে চলুন।
- শিশু এবং পোষা প্রাণী সহ যারা আপনার সাথে থাকেন তাদের সুরক্ষার জন্য আপনার বাড়িকে ধোঁয়া- বা ভেপ-মুক্ত রাখুন।
 - ধোঁয়া এবং ভেপ অ্যারোসোল কীভাবে পোষা প্রাণীদের ক্ষতি করতে পারে সে সম্পর্কে আরও জানতে, on.nyc.gov/3AbSdqy-এ যান।
- আপনি যদি ঘরের ভিতরে ধূমপান করেন বা ভেপ করেন তাহলে নিয়মিত দরজা-জানালা খুলে বাইরে থেকে তাজা, পরিষ্কৃত বাতাস আনুন। এয়ার ফিল্টার এবং পোর্টেবল এয়ার ক্লিনারগুলিও বায়ুচলাচলের সাথে বায়ুর গুণমানকে উন্নত করতে সাহায্য করতে পারে।
- আপনার বাচ্চাদের বা পোষা প্রাণীদের জন্য বিপজ্জনক হতে পারে এমন বস্তুগুলিকে দূর করুন:

- ধূমপান এবং ভেপিংয়ের পণ্যগুলি শিশু এবং পোষা প্রাণীদের নাগালের বাইরে নিরাপদে সংরক্ষণ করুন।
- নিরাপদে ব্যবহার করা ধূমপান এবং ভেপিংয়ের পণ্যগুলি এমন জায়গায় ফেলে দিন যেখানে শিশু বা পোষা প্রাণীরা সেগুলির নাগাল পেতে পারবে না।
- আপনি যদি সন্দেহ করেন যে আপনার বাচ্চা বা পোষা প্রাণী ভুলবশত তামাক বা গাঁজাজাতীয় পণ্য ব্যবহার করেছে বা গ্রাস করেছে, তাহলে অবিলম্বে 212-764-7667 নম্বরে কল করুন।

লোকেদের অন্যের ছাড়া ধোঁয়ার কাছে উল্লেখ করা থেকে রক্ষা করার জন্য বেশিরভাগ কর্মক্ষেত্রে এবং পাবলিক স্পেসে ধূমপান এবং ভেপিং অনুমোদিত নয়।

- NYC-তে ধোঁয়াহীন বায়ুর আইনগুলি সম্পর্কে আরও জানতে, nyc.gov/health/tobaccocontrol-এ যান।
- তিন বা তার থেকে বেশি ইউনিট সহ আবাসিক ভবনগুলির অভ্যন্তরীণ সাধারণ এলাকাগুলিতে ধূমপান এবং ভেপিং অনুমোদিত নয়।
 - তিন বা তার বেশি ইউনিট সহ একটি আবাসিক বিল্ডিংয়ে বসবাসকারী ভাড়াটেরা তাদের বিল্ডিংয়ের মালিকদের পুরো বিল্ডিংটিকে ধূমপানমুক্ত করতে বলতে পারেন।
 - আবাসিক বিল্ডিংগুলিতে ধূমপান এবং ভেপিং সংক্রান্ত নীতিগুলি সম্পর্কে আরও জানতে, nyc.gov/health-এ যান এবং "[smoke-free housing](http://nyc.gov/health)" (ধূমপানমুক্ত আবাসন) অনুসন্ধান করুন।
- আপনি যদি কর্মক্ষেত্রে, ব্যবসায়িক সংস্থা বা কোনও ইভেন্টে অন্যের ছাড়া ধূমপানের ধোঁয়ার সংস্পর্শে আসেন তাহলে ব্যবস্থাপনা বা নিরাপত্তাকে অবহিত করুন।
- আপনি 311 নম্বরে কল করে অথবা portal.311.nyc.gov/report-problems-এ গিয়ে ধূমপানের অভিযোগ জানাতে পারেন।

তামাক, নিকোটিন, গাঁজা বা অন্যান্য মাদক দ্রব্য ব্যবহারের জন্য সাহায্য উপলব্ধ আছে।

- আপনি যদি সিগারেট খান বা ভেপ নিকোটিনের পণ্যের সেবন করেন, তাহলে আপনি ধূমপান কম করতে, ছেড়ে দিতে বা শুধু ধূমপান বা ভেপিং এড়াতে চাইলে তার জন্য সহায়তা উপলব্ধ আছে। আপনার লক্ষ্যগুলি পূরণে সাহায্য করতে সংস্থানগুলির জন্য, nyc.gov/nycquits-এ যান।
 - বিশেষত ভেপিং নিকোটিন সম্পর্কে তথ্য এবং সংস্থানগুলির জন্য, nyc.gov/health-এ যান এবং "[e-cigarettes](http://nyc.gov/health)" (ই-সিগারেট) অনুসন্ধান করুন।
- যারা গাঁজা বা অন্যান্য মাদকদ্রব্য ব্যবহারের বিরুদ্ধে লড়াই করেন তারা যা করতে পারেন:
 - 988 নম্বরে কল বা টেক্সট করুন অথবা nyc.gov/988-এ চ্যাট করুন।
 - মাদক অপব্যবহার এবং মানসিক স্বাস্থ্যের পরিষেবা সংক্রান্ত প্রশাসনের (Substance Abuse and Mental Health Services Administration) হেল্পলাইন 800-662-4357 নম্বরে কল করুন।