

পারোক্ষ ধূমপান বলতে কী বোঝায়?

পারোক্ষ ধূমপান নিম্নলিখিত বিষয়গুলির সমন্বয় :

- ধূমপায়ীর ফুসফুস থেকে নির্গত ধোঁয়া
- সিগারেট, সিগার অথবা পাইপের জ্বলতে থাকা অংশ থেকে নির্গত ধোঁয়া

পারোক্ষ ধোঁয়া বাতাসে থেকে যায়, আপনি তা দেখতে না পেলেনও।

ধূমপান কীভাবে আপনার শিশুর স্বাস্থ্যের ক্ষতি করে?

যে সব শিশু পারোক্ষ ধোঁয়ার মধ্যে থাকতে বাধ্য হয় তাদের এগুলি হওয়ার সম্ভাবনা বেশি :

- কাশি অথবা ব্রংকাইটিস্
- হাঁপানির আক্রমণ
- ফু (ইনফ্লুয়েঞ্জা)
- কানের সংক্রমণ
- নিউমোনিয়া
- ঠান্ডা লাগা অথবা শ্বাসযন্ত্রের উপরের দিকে সংক্রমণ

আপনি ধূমপান ছেড়ে দিলে কী হয়?

- আপনার শিশুরা আরও ভালোভাবে শ্বাসপ্রশ্বাস গ্রহণ করে
- কানের সংক্রমণ কম হয়
- শ্বাসযন্ত্রের দীর্ঘমেয়াদী সমস্যা কমে যায়
- ডাক্তারের কাছে যাবার প্রয়োজন কম হয়
- আপনি শিশুর সঙ্গে একত্রে যে ক্রিয়াকলাপগুলি করতে চান তার জন্য আরও বেশি অর্থ এবং শক্তি পাবেন!

ধূমপান কীভাবে আপনার এবং আপনার শিশুর স্বাস্থ্যের ক্ষতি করতে পারে সে সম্পর্কে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন।

ধূমপান ছেড়ে দেওয়ার সাহায্যকারী ব্যবস্থা :

নিউ ইয়র্ক স্টেট-এর ধূমপায়ীদের কুইটলাইন
[New York State Smokers' Quitline]

☎ 1-866-NY QUITTS

☎ 1-866 697-8487

স্থানীয় সুযোগসুবিধা

কুইনস্ হসপিটাল সেন্টার

[Queens Hospital Center]

☎ 718-883-4209

এলমহাস্ট হসপিটাল সেন্টার

[Elmhurst Hospital Center]



QUEENS QUITTS!