مستعمل دھواں آپ کے بچوں کو نقصان پہنچاتا ہے

مستعمل دھواں کیا ہے؟

مستعمل دھواں مندرجہ ذیل کا مرکب ہے:

- سگریٹ نوش کے پھیپھڑوں سے نکلا ہوا دھواں
- سگریٹ، سگار یا پائپ کے جلتے ہوئے سرے سے نکلتا ہوا دھواں

مستعمل دھواں ہوا میں رہتا ہے اس وقت بھی جب آپ اسے دیکھ نہیں سکتے-

مستعمل دھواں آپ کے بچوں کی صحت کو کیسے متاثر کرتا ہے؟

مستعمل دھوئیں سے دوچار ہونے والے بچوں کو مندرجہ ذیل بیماریاں لگنے کا امکان ہے:

- کھانسی یا برونکائٹس
- دمہ کے حملے
- فلو (انفلوئنزا)
- کان کے انفیکشن
- نمونیا
- زکام اور سانس لینے کے راستے کے بالائی حصے کی انفیکشن

جب آپ سگریٹ نوشی چھوڑ دیتے ہیں تو کیا ہوتا ہے؟

- آپ کے بچے بہتر طور پر سانس لے سکیں گے
- کانوں کے کم انفیکشن
- سانس لینے کے قلیل مسائل
- ڈاکٹر کے پاس کم آنا جانا
- آپ کے پاس اپنے بچوں کے ساتھ سرگرمیوں پر خرچ کرنے کے لئے زیادہ رقم اور توانائی ہوگی!

اپنی صحت کی نگہداشت مہیا کرنے والے سے بات کریں کہ سگریٹ نوشی نے آپ کی اور آپ کے بچوں کی صحت کو کیسے متاثر کیا ہے-

<u>ترک سگریٹ نوشی کے وسائل:</u>

نیو یارک اسٹیٹ اسموکرز کوئٹ لائن
(New York State Smokers' Quitline)
☎ 1-866-NY QUITS
☎ 1-866 697-8487

<u>مقامی وسائل</u>

کوئینز ہاسپیٹل سینٹر
(Queen's Hospital Center)
☎ 718-883-4209

ایمہرسٹ ہاسپیٹل سینٹر
(Elmhurst Hospital Center)
☎ 718-334-2550