Punjabi - Number 30a
Tobacco Prevention Series - August 2005

# ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ
# The Harmful Effects of Second-hand Smoke

## ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਕੀ ਹੈ?

ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦਾ (ਸੈਕੰਡ-ਹੈਂਡ) ਧੂੰਆਂ ਬਲਦੀ ਸਿਗਰਟ, ਪਾਈਪ ਜਾ ਸਿਗਾਰ ਦੇ ਸਿਰੇ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਧੂੰਏਂ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਵਾ ਵਿਚ ਛੱਡੇ ਧੂੰਏਂ ਦੀ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ।

## ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਕਿੰਨਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ?

ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ 4000 ਰਸਾਇਣ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ 50 ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਧੂੰਏ ਨਾਲੋਂ ਦੋ ਗੁਣਾਂ ਵੱਧ ਨਿਕੋਟੀਨ ਅਤੇ ਲੁੱਕ (ਟਾਰ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਜ ਗੁਣਾਂ ਵੱਧ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਕ ਜਾਨਲੇਵਾ ਗੈਸ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਚੋਂ ਆਕਸੀਜ਼ਨ ਖਾਰਜ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਜਿਹੜੇ ਹੋਰ ਰਸਾਇਣ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬੈਂਜ਼.ਏ. ਪਾਇਰੀਨ – ਉਹ ਰਸਾਇਣ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕੋਲੇ ਦੀ ਲੁੱਕ (ਟਾਰ) ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਰੂ ਹੈ।
- ਫਰਮੈਲਡਾਹਾਈਡ -ਜੋ ਮਰੇ ਹੋਏ ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਸਾਇਨਾਈਡ- ਜੋ ਚੂਹੇ ਮਾਰਨ ਵਾਲੀ ਜ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਅਮੋਨੀਆ-ਉਹ ਰਸਾਇਣ ਹੈ ਜੋ ਫਰਸ਼ ਅਤੇ ਟੋਇਲਟਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਸਾਲ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਅਜਿਹੇ 1000 ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਿਗਰਟ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ; ਇਹ ਮੌਤਾਂ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ; ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਧੂੰਏਂ ਕਾਰਨ ਸੌਖਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

## ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ?

***ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਸੁੰਘਣਾ ਕਿਸ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ।***

ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਆਪ ਸਿਗਰਟ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ, ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣਾ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏ ਵਿਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ, ਨੱਕ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ (ਸਾਇਨਸ) ਦੇ ਕੈਂਸਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਸਟਰੋਕ, ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਖੰਘ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਸਾਹ ਸੌਖਾ ਨਾ ਅਉਣਾ, ਨਮੋਨੀਆ, ਗਲੇ ਦੀ ਛੂਤ ਅਤੇ ਦਮੇ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦਾ ਬਹਤਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੋ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ 30 ਫੀ ਸਦੀ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਸਿਗਰਟ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਕਸ਼ਟ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਿਰਫ 8 ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਇਹ ਧੂੰਆਂ ਸੁੰਘਣ ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟਰੋਕ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਵੱਧ ਜਾਣੀ, ਦਿਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਆਕਸੀਜ਼ਨ ਜਾਣੀ, ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਸੁੰਗੜਣਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਓ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਖਤ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਦਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਬੇਬੀਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ?

ਬੇਬੀ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਬੀਸੀ ਦੇ ਹਰ ਪੰਜਾਂ ਘਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋ ਅਜੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਬੇਬੀ ਵਧੇਰੇ ਧੂੰਆਂ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੇਜ਼ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਬੇਬੀਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ:

ਬੇਬੀ ਜੋ ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਦੇ ਲਛੱਣ (Sudden Infant Death Syndrome ਜਾਂ SIDS) ਹੋਣ ਦਾ ਸਬੱਬ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਰਿੱਬ ਵਿਚ ਮੌਤ

ਕਰਕੇ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਕਤਲ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਅਚਾਨਕ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ HealthLink BC File (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲ) #46 ਸਡਨ ਇਨਫੈਂਟ ਡੈੱਥ ਸਿੰਡਰਮ (ਐੱਸ ਆਈ ਡੀ ਐੱਸ) ਵੇਖੋ।

- ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਲੇ ਦੀ ਛੂਤ ਅਤੇ ਨਮੋਨੀਆ ਹੋਣ ਦਾ ਦੋਹਰਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਛੂਤ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਦੀਵੀ ਖੰਘ, ਛਾਤੀ 'ਚੋਂ ਸਾਹ ਔਖਾ ਆਉਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਵਰਗੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਪੀੜਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਰਤਾਰੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਕਿੱਤੁ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਉਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਲਗਾਤਾਰ ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਪੜ੍ਹਨ, ਮੈਥ, ਲੌਜਿਕ ਅਤੇ ਦਲੀਲਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿਚ ਘੱਟ ਨੰਬਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

## ਕੀ ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਦਮੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ?

ਦਮਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਇਕ ਦੀਰਘ (ਕ੍ਰੌਨਕ) ਰੋਗ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਦਾ ਔਖ ਨਾਲ ਆਉਣਾ, ਖੰਘ ਆਉਣੀ, ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਘੁਟਨ ਜਾਂ ਪੀੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹ ਜਾਣਾ ਆਦਿ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਰਲੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਦਮਾ ਜਾਨ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਦਮੇ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਵੀ ਦਮੇ ਦਾ ਦੌਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਮੇ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਦਮੇ ਦਾ ਦੌਰਾ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦਮੇ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਦਮੇ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਰਖਣਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਮੇ ਦੇ ਰੋਗੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰਖਣ ਲਈ, ਇਥੇ ਕੁਝ ਧਿਆਨਯੋਗ ਗੱਲਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ। ਯਾਦ ਰਖੋ, ਇਕ ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਵੀ ਹੋਣ। ਹਵਾ ਸ਼ੁਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਜਾਂ ਰੋਸ਼ਨਦਾਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੈ ਕੁਝ ਧੂੰਆਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਏ ਪਰ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ੈਲੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤ ਸਾਰੇ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ।
- ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦਿਓ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਧੇਰੇ ਕਾਰਾਂ ਹਵਾ-ਬੰਦ (ਏਅਰਟਾਈਟ) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੇ ਧੂੰਆਂ ਨਿਕਲਣ ਨੂੰ ਕੋਈ ਰਾਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕਾਰ ਦੀ ਖਿੜਕੀ ਖੋਹਲਣ ਨਾਲ ਹਵਾ ਦਾ ਰੁੱਖ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਧੂੰਆਂ ਵਾਪਸ ਕਾਰ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਆ ਕੇ ਵੱਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਧੂੰਏਂ-ਰਹਿਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਬੇਬੀ-ਸਿਟਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਧੂੰਏਂ-ਰਹਿਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਣ।

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਤੇ ਜਾਓ:

www.tobaccofacts.org
www.hc-sc.gc.ca
www.cctc.ca
www.smoke-free.ca
www.cleanaircoalitionbc.com

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੀਸੀ ਵਿਚ ਟੌਲ-ਫਰੀ ਨੰਬਰ 1-877-455-2233 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ www.quitnow.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ।

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲ਼ੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲ਼ੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੇ ਜਾਣ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।