Punjabi - Number 30c
Tobacco Prevention Series – August 2005

ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ
Protecting your Family from Second-hand Smoke

ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਅਤੇ ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ (ਸੈਕੰਡ-ਹੈਂਡ) ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਜਾਣੇ ਪਛਾਣੇ ਖਤਰੇ ਹਨ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ ਹਰ ਪੰਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਇੰਨੀ ਹੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋਣਗੇ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਾਰ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹੋਣਗੇ।

ਇਸ HealthLink BC File (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲ) ਦੀ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਕਾਰ ਨੂੰ ਧੂੰਆਂ-ਰਹਿਤ ਬਣਾਉਣਾ ਐਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕਿਉਂ ਹੈ।

ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ?

ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦਾ 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 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 ਫਿਲਟਰ ਵਾਲੀ 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।

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।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਕਾਰ ਨੂੰ ਧੂੰਆਂ-ਰਹਿਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਬਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਬਾਹਰ ਖੁਲ੍ਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦਿਓ, ਇਸ ਵਿਚ ਡੇ-ਕੇਅਰ ਥਾਂਵਾਂ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਖੇਡ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਧੂੰਆਂ-ਰਹਿਤ ਸਥਾਨਾਂ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਜਾਓ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਾਲ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਏਅਰ ਫਿਲਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਦੂਸਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹ ਦੇਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਿਗਰਟ ਬੁੱਝ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣ ਹਵਾ ਵਿਚ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਰੀਆਂ, ਪਰਦਿਆਂ, ਫਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਕਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਚਿੰਬੜੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦਰ ਅਸਲ, ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਘਰ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਥੇ ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਕਈ ਦਿਨ, ਹਫਤੇ ਅਤੇ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਛੱਡਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਏਅਰ ਫਿਲਟਰ, ਸਫਾਈ ਜੰਤਰ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੀ ਰਾਹਦਾਰੀ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਹ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਬੋਅ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕਣ ਹਵਾ 'ਚੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਕਣ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਨਾ ਸੁੰਘ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਧੂੰਆਂ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਮੁੜ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਾ ਆਵੇ।

ਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ?

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿਚ ਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਾਰ ਵਿਚਲੇ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਥਾਂ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 23 ਗੁਣਾਂ ਵੱਧ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤੀਜੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਤੱਕ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਦਾ ਪੱਧਰ ਏਨਾ ਉਚਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਆਕਸੀਜ਼ਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਲ, ਦਿਮਾਗ਼ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਾਰ ਦੀ ਬਾਰੀ ਖ੍ਹੋਲਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਬੈਠੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕਾਰ ਵਿਚ ਹਵਾ ਦਾ ਰੁੱਖ

ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧੂੰਆ ਮੁੜ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਆ ਕੇ ਸਿੱਧਾ ਵੱਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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

ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਮਾਪੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣੀ ਕਿੰਨੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ।

ਬੇਬੀ, ਜੋ ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਦੇ ਲਛੱਣ, Sudden Infant Death Syndrome (SIDS), ਨਾਲ ਮਰਨ ਦਾ ਸਬੱਬ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਿਬ ਵਿਚ ਮੌਤ ਕਰਕੇ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ ਪਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੈ:

- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫੇਫੜੇ ਛੋਟੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਦੇ ਸਿਸਟਮ (ਇਮਯੂਨ ਸਿਸਟਮ) ਘੱਟ ਵਿਕਸਤ ਹੰਦੇ ਹਨ।
- ਬੱਚੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰਸਾਇਣ ਅੰਦਰ ਵੱਧ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਉਤੇ ਘਟ ਕੰਟਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਘਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਰਤਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਦਲੀਲ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਉਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਲਗਾਤਾਰ ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਪੜ੍ਹਾਈ, ਮੈਥ, ਲੌਜਿਕ ਅਤੇ ਦਲੀਲ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿਚ ਘੱਟ ਨੰਬਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬੇਬੀ ਜਿਸ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਥੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਇਕ ਜਾਂ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੈਂਬਰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ:

- ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਛੂਤ ਹੋ ਜਾਣੀ;
- ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਛੂਤ ਜਿਵੇਂ ਬਰੋਂਕਾਇਟਸ ਤੇ ਨਮੋਨੀਆ
- ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਅਤੇ
- ਦੀਰਘ ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ‘ਚੋਂ ਸਾਹ ਰੁਕ ਕੇ ਆਉਣਾ

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦਮੇ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹੋਰ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦਮੇ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਦੌਰੇ ਝਲਦੇ ਹਨ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਧੂੰਆਂ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਮੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਦਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਗਰਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਣੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਸਿਗਰਟ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵੈਬੱਸਾਈਟ ਦੇਖੋ:

www.gosmokefree.ca

www.tobaccofacts.org

www.smoke-free.ca

www.oma.org

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ, ਕੁਇੱਟਨਾਓ (QuitNow) ਨੂੰ ਬੀਸੀ ਵਿਚ ਟੌਲ-ਫਰੀ ਨੰਬਰ 1-877-455-2233 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਵੈਬੱਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ, www.quitnow.ca.

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 ਫੋਨ 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।