



ਵਿਕਲਪਕ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮ Health Risks of Alternative Tobacco Products

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਵੇਚੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਕੀ ਰੋਜ਼ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਵਿਕਲਪਕ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਰੋਜ਼ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਵੇਚੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਉਦਹਾਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਧੰਮਿਆਂ ਰਹਿਤ ਤੰਬਾਕੂ ਜਾਂ ਖੁੱਕਣ ਵਾਲਾ ਤੰਬਾਕੂ;
- ਸਿਗਾਰ, ਸਿਗਾਰਿਲੋਜ਼ (cigarillos) ਅਤੇ ਪਾਇਪ ਤੰਬਾਕੂ;
- ਬੀੜੀਆਂ;
- ਕ੍ਰੈਟੇਕਸ (kreteks) ਲੌਂਗ ਅਤੇ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਿਗਰੇਟਾਂ; ਅਤੇ
- ਹੁੱਕਾ ਜਾਂ ਵੋਟਰਪਾਇਪ (waterpipe) ਤੰਬਾਕੂ।

ਕੀ ਵਿਕਲਪਕ (ਬਦਲਵੇਂ) ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ?

ਨਹੀਂ। ਕਈ ਲੋਕ ਬਦਲਵੇਂ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਉਤਪਾਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ। ਪਰ, ਇੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਜਿੰਨੇ ਹੀ ਜ਼ਹਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਲਤ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ?

ਧੰਮਿਆਂ ਰਹਿਤ ਤੰਬਾਕੂ

ਤੰਬਾਕੂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਧੰਮਿਆਂ ਰਹਿਤ ਤੰਬਾਕੂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਹਾਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਚੂ (chew), ਪਲਗ (plug), ਸਨਫ (snuff) ਅਤੇ ਸਨੂਸ (snus)।

- ਚੂ ਪਾਉਚਾਂ ਵਿੱਚ ਵੇਚੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਪੱਤੇਦਾਰ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਚੂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਗੱਲੂ ਅਤੇ ਮਸਤੂਕਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਡ (wad) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਪਲਗ (plug) ਚੂ ਤੰਬਾਕੂ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਸਖਤ ਟੁਕੜਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੱਲੂ ਅਤੇ ਮਸਤੂਕੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਨਫ (snuff) ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੇਚੀ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਸਿਲਾ ਤੰਬਾਕੂ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਥਲੇ ਵਾਲੇ ਬੁਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਮਸਤੂਕੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਡਿਪਿੰਗ (dipping) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਸਨੂਸ (snus) ਸਿਲੇ ਪੁੰਆ ਰਹਿਤ ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਬਰੀਕ ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਰੂਪ ਹੈ। ਸਨੂਸ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਈ ਸਮਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ (ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗੇ ਬਿਨਾਂ) ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਧੰਮਿਆਂ ਰਹਿਤ ਤੰਬਾਕੂ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਪੀਣ ਜਿੰਨਾਂ ਹੀ ਲਤ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 8 ਤੋਂ 10 ਡਿੱਘਾਂ ਜਾਂ ਚੂਆਂ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 30 ਤੋਂ 40 ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿੰਨੀ ਹੀ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਧੰਮਿਆਂ ਰਹਿਤ ਤੰਬਾਕੂ ਨੂੰ ਲਿਕੋਰਿਸ, ਪੁਚੀਨੇ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਅਰਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਗੰਧਤ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਨਾਲ ਮਿੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਪੁੰਏਂ ਰਹਿਤ ਤੰਬਾਕੂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਨ ਲਈ ਗਿਆਤ 28 ਰਸਾਇਣਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੋਰਮੈਲਡਾਹਾਇਡ ਅਤੇ ਕੈਡਮੀਅਮ (cadmium), ਸਮੇਤ 3,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਧੰਮਿਆਂ ਰਹਿਤ ਤੰਬਾਕੂ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਬੁਲਾਂ, ਜੀਭ ਅਤੇ ਗਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਸਮੇਤ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ;
- ਗਲੇ, ਸਾਈਨਸ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਕੈਂਸਰ;
- ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ; ਅਤੇ
- ਮਸਤੂਕਿਆਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹੱਟਣ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜ੍ਹਨ ਸਮੇਤ ਦੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ।

ਸਿਗਾਰ, ਸਿਗਾਰਿਲੋਜ਼ (cigarillos) ਅਤੇ ਪਾਇਪ ਤੰਬਾਕੂ

ਸਿਗਾਰਿਲੋਜ਼ (cigarillos) ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਸਿਗਾਰਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਸਿਗਾਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਈ ਸਮਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਸਿਗਾਰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਸਿਗਾਰ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਪੂਰੇ ਪੈਕੇਟ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਤੰਬਾਕੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਤੱਕ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਿਗਾਰ ਪੀਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਮੂੰਹ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਪੇਟ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਗਾਰ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਧੰਮਣੀਆਂ ਸੁੰਘੜਨ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ (coronary heart disease) ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ (chronic obstructive pulmonary disease) ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੀੜੀਆਂ

ਬੀੜੀਆਂ (Bidis, or beadies), ਪੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੀਆਂ ਅਤੇ ਰੰਗਦਾਰ ਧਾਗਿਆਂ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਬੀੜੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਸ਼ੋਰ ਇਹ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਕੁਦਰਤੀ ਵਿਕਲਪ ਹਨ।

ਆਮ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਤੰਬਾਕੂ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਬੀੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ, ਲੂਕ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਇਡ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚੇ ਸਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੀੜੀਆਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਲਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇੰਨਾਂ ਨੂੰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਕਸ਼ ਖਿੱਚਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂੰਝੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਬੀੜੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਮੂੰਹ, ਫੇਫੜਿਆਂ, ਪੇਟ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕ੍ਰੈਟੇਕਸ (Kreteks)

ਕ੍ਰੈਟੇਕਸ ਤੰਬਾਕੂ, ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਲੋਗਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਅਨ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਹਨ। ਕ੍ਰੈਟੇਕਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਕੁਦਰਤੀ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੇਬਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭੁਲਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਤੰਬਾਕੂ ਆਮ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਜਿੰਨਾ ਹੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕ੍ਰੈਟੇਕਸ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ, ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਰਿਸਾਵ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਸਮੇਤ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਗਰੇਟ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਅਸੁਭਾਵਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਜੋਖਮ 13 ਤੋਂ 20 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੁੱਕੇ

ਹੁੱਕੇ ਵੋਟਰਪਾਇਪ (waterpipe) ਰਾਹੀਂ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਦੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਈਰਾਨ ਅਤੇ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਹੋਈ। ਤੰਬਾਕੂ ਨੂੰ ਸੁਗੰਧ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਮ ਕੋਲਿਆਂ ਹੇਠ ਹੁੱਕੇ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਇਪ (hose) ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਪੂੰਝੇ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂੰਝੇ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਇੱਕ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ।

ਹੁੱਕੇ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਵੋਟਰਪਾਇਪ (waterpipe) ਰਾਹੀਂ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਸਿਗਰੇਟ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਹੁੱਕਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੂੰਝੇ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੁੱਕਾ ਪੀਣ ਦੀ ਇੱਕ ਬੈਠਕ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਹੁੱਕਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ 100 ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਪੂੰਝੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

“ਕੁਦਰਤੀ”, “ਔਰਗੈਨਿਕ” ਜਾਂ “ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਰਹਿਤ” ਦੇ ਲੇਬਲ ਵਾਲੇ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ?

ਕਈ ਤੰਬਾਕੂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ, ਔਰਗੈਨਿਕ ਜਾਂ ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਰਹਿਤ ਦੇ ਲੇਬਲ ਲਗਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ

ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜਲਾਏ ਜਾਣ ਤੇ, ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਉਪ-ਉਤਪਾਦ ਸਿਗਰੇਟ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਨਾਕ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੀੜੀਆਂ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਟੇਕਸ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਉਹ ਉਦਹਾਰਣ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਚਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਈ-ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ?

ਧੂਮਰਪਾਨ ਦੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਉਤਪਾਦ (ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਈ-ਸਿਗਰੇਟਾਂ, ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਜਾਂ ਵੇਪਰ (vapour) ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿੰਨਾ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੁਆਰਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਵਿਕਰੀ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਵਾਸਤੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦਾ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਈ-ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਵਿਟ ਨਾਓ (QuitNow)

www.quitnow.ca/tools-and-resources/e-cigarettes.php ਤੇ ਜਾਓ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਕਿਵੇਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਤੇ ਜਾਓ:

- [HealthLinkBC File #30c Quitting Smoking](#)
- ਕਵਿਟ ਨਾਓ (QuitNow) www.quitnow.ca
- ਦ ਲੰਗ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ (The Lung Association of British Columbia) <https://bc.lung.ca/>
- ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ - ਟੋਬੈਕੋ (Health Canada - Tobacco www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/index-eng.php)
- ਕਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੋਸਾਇਟੀ (Canadian Cancer Society) www.cancer.ca

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 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।

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

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