



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

ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਕੀ ਹੈ?

ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ (ਸੈਂਕੜ ਹੈਂਡ) ਧੂੰਆਂ ਇੱਕ ਬਲਦੀ ਹੋਈ ਸਿਗਰੇਟ, ਪਾਇਪ ਜਾਂ ਸਿਗਾਰ ਤੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਧੂੰਏਂ ਅਤੇ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਛੱਡੇ ਗਏ ਧੂੰਏਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਧੂੰਆਂ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਸਮੇਤ ਸਿਗਰੇਟ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ, ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਜੋਖਮ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਧੂੰਏਂ- ਰਹਿਤ ਬਣਾ ਕੇ।

ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਕਿੰਨਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ?

ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ (ਸੈਂਕੜ ਹੈਂਡ) ਧੂੰਆਂ ਜ਼ਹਰੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿੱਚ 4000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਜੋਖਮ ਰਹਿਤ ਸਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਧੂੰਆਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਹਰੇਕ ਅੰਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

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

ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਨੀ ਦਾ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਧੂੰਏਂ ਦੀ ਉਸ ਮਾਤਰਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ, ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ:

- ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੰਘ ਦਾ ਵੱਧਣਾ, ਸਾਹ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ (wheezing), ਨਿਮੋਨੀਆ, ਬ੍ਰੌਂਕਾਈਟਿਸ (bronchitis), ਅਤੇ ਦਮਾ
- ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ
- ਸਟ੍ਰੋਕ (stroke)
- ਨੱਕ ਦੇ ਸਾਈਨਸਾਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
- ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਘੱਟ ਸਤਰਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਲਗਭਗ ਤੁਰੰਤ, ਅਜਿਹੇ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਵੱਧੀ ਹੋਈ ਗਤੀ, ਦਿਲ ਨੂੰ

ਘੱਟ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਤੰਗ ਨਲੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਪਾਤ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ?

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਕਰਕੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੇਫੜੇ ਹਲੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਢੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ:

- ਸਾਹ ਦੁਆਰਾ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਡਨ ਇੰਨਫੈਂਟ ਡੈਥ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਸਿਡਜ਼) ਕਰਕੇ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਸੰਜੋਗ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #46 ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਾਲ ਮੌਤ ਦੇਖੋ](#)
- ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੌਂਕਾਈਟਿਸ ਅਤੇ ਨਿਮੋਨੀਆ, ਹੋਣ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਉਹ ਚਿਰਕਾਲੀ ਖਾਸੀ, ਸਾਹ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ (wheezing) ਅਤੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਕਰਕੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਕੰਨ (middle ear) ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਕੰਨ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਮਾ ਹੋਣ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਚਿਰਕਾਲੀ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦਮੇ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਕਾਰ ਨੂੰ ਧੂੰਆਂ-ਰਹਿਤ ਬਣਾਓ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਿਗਰੇਟ ਨਾ ਪੀਣ ਦਿਓ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਧੂੰਆਂ-ਰਹਿਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਧੂੰਆਂ-ਰਹਿਤ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco/avoid-second-hand-smoke/second-hand-smoke.html ਤੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਤੇ ਜਾਓ।

ਹਵਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ (air purifiers) ਅਤੇ ਕਮਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹਵਾਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ (ventilation systems) ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚਲੇ ਜ਼ਹਿਰਾਂ, ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਗੈਸਾਂ ਅਤੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਹਲੇ ਵੀ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇੱਕ ਸਿਗਰੇਟ ਦਾ ਧੂੰਆਂ, ਖੁੱਲੀ ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ, ਕਈ ਘਮਟਿਆਂ ਤੱਕ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਸਾਰੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣ ਹਵਾ, ਅਤੇ ਕਾਲੀਨਾਂ, ਪਰਦਿਆਂ, ਫਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਕਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਇੰਨਾਂ ਡਿਪਾਜ਼ਿਟਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨ ਹਨ?

ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਵੇਪ ਕਰਨਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਹੈ:

- 16 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮੋਟਰ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਾਰਾਂ ਹਵਾਬੰਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਗਰੇਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਖਿੜਕੀ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਧੂੰਏਂ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਕਾਰ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਵਾਪਸ ਉੱਡਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸੰਪਤੀ ਤੇ
- ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਇਮਾਰਤ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ, ਖਿੜਕੀ ਜਾਂ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ 6 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ। ਕੰਮ ਦੇ ਵਾਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਧੂੰਆਂ ਅਤੇ ਵੇਪ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਨਿਯਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਪਾਰਕਾਂ, ਖੇਡ ਦੇ ਗਰਾਊਂਡਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਧੂੰਏਂ ਅਤੇ ਵੇਪ ਮੁਕਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੇਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਕੀ?

ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੇ, ਅਜਿਹੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਮਾਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੀਆਂ ਭਾਫਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਭਾਵ (ਏਰੋਸੋਲ ਦੇ ਬੱਦਲ) ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਤੇ ਨਾ ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਅਜੇ ਵੀ ਨਿਕੋਟੀਨ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗਾ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਤੇ ਜਾਓ:

- ਦ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਲੰਗ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (The British Columbia Lung Association) bc.lung.ca/
- ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ - ਸਮੋਕਿੰਗ, ਵੇਪਿੰਗ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ (Health Canada – Smoking, Vaping and Tobacco) www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco.html
- ਆਫਿਸ ਆਫ ਹਾਊਸਿੰਗ ਅਤੇ ਕੰਸਟ੍ਰਕਸ਼ਨ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ - ਸਮੋਕਿੰਗ ਇਨ ਸਟ੍ਰੈਟਾ ਹਾਊਸਿੰਗ (Office of Housing and Construction Standards - Smoking in strata housing): www2.gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/strata-housing/operating-a-strata/bylaws-and-rules/non-smoking-bylaws
- ਸਮੋਕ ਫ੍ਰੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਬੀ.ਸੀ. (Smoke Free Housing B.C.) www.smokefreehousingbc.ca

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇੰਨਾਂ ਕੋਲੋਂ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

- ਕਵਿਟਨਾਓ (QuitNow) – ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮੁਫਤ ਸਹਾਇਤਾ ਫੋਨ, ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ। www.quitnow.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1 877 455-2233 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
- ਬੀ ਸੀ ਸਮੋਕ ਸਿਸੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ:
 - ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (ਐਨਆਰਟੀ - NRT) ਉਤਪਾਦਾਂ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਗਮ, ਲੋਜ਼ੋਜਿਜ਼, ਪੈਚ, ਇੰਨਹੋਲਰ, ਆਦਿ) ਦੇ 100% ਖਰਚੇ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ
 - ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਨਿਰਦਿਸ਼ਟ ਖਾਸ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਖਰਚੇ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ
 - ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਯੋਗ ਨਿਵਾਸੀ ਸਿੱਧੇ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਕੋਲੋਂ ਐਨਆਰਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਨੁਸਖਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।