

ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਅਤੇ ਭਾਫ਼ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ

The harmful effects of second-hand tobacco smoke and vapour

ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਅਤੇ ਭਾਫ਼ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ (ਸੈਕੰਡ ਹੈਂਡ) ਧੂੰਆਂ ਜਾਂ ਭਾਫ਼, ਤੰਬਾਕੂ ਨੂੰ ਜਲਾਉਣ ਜਾਂ ਗਰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਦੁਆਰਾ ਛੱਡੇ ਗਏ ਧੂੰਏਂ ਜਾਂ ਭਾਫ਼ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ। ਇਹ ਜਲਣਸ਼ੀਲ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਵੇਪਿੰਗ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਜਾਂ ਵਪਾਰਕ ਸਿਗਰੇਟਾਂ, ਹੁੱਕੇ ਅਤੇ ਸਿਗਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਜਾਂ ਭਾਫ਼ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਵੇਪ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਛੱਡਿਆ ਗਿਆ ਧੂੰਆਂ ਜਾਂ ਭਾਫ਼ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਧੂੰਆਂ ਜਾਂ ਭਾਫ਼ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਵੇਪ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਦੇਵਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਧੂੰਆਂ-ਮੁਕਤ ਬਣਾ ਕੇ।

ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਕਿੰਨਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ 7,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਸਾਇਣ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸੈਂਕੜੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 70 ਜੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਜਾਂ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਕੋਈ ਜੋਖਮ-ਮੁਕਤ ਪੱਧਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

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

ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਧੂੰਏਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਧੜਕਣ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਦਰ, ਦਿਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਸੰਕੁਚਿਤ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ, ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੰਘ ਦਾ ਵੱਧਣਾ, ਸਾਹ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ (wheezing), ਨਮੂਨੀਆ ਅਤੇ ਦਮਾ

- ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਸਟ੍ਰੋਕ
- ਨੱਕ ਦੇ ਸਾਈਨਸ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
- ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
- ਐਮਫੇਜ਼ੀਮਾ (Emphysema)

ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਪਾਤ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਅਜੇ ਵੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਨਿਆਂਣਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ:

- ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਡਨ ਇਨਫੈਂਟ ਡੈਥ ਸਿੰਡਰੋਮ (SIDS) ਤੋਂ ਮਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [HealthLinkBC ਫਾਈਲ #46 ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਾਲ ਮੌਤ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ
- ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰੰਨਕਾਈਟਿਸ ਅਤੇ ਨਮੂਨੀਆ ਵਰਗੀਆਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਚਿਰਕਾਲੀ ਖੰਘ, ਸਾਹ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ (wheezing) ਅਤੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਕੰਨ (middle ear) ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੰਨ ਦੀ ਲਾਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਮਾ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਚਿਰਕਾਲੀ ਆਵਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦਮੇ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਿਹਤ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਵੇਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਕੀ?

ਖੋਜ ਨੇ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਭਾਫ਼ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਭਾਫ਼ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼

ਨਾਈਟਰੋਸੋਮਾਈਨਜ਼, ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਭਾਫ਼ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਦਮੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਾਧੂ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਅਜੇ ਤੱਕ ਗਿਆਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉੱਭਰ ਰਹੀ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਨਿਕੋਟੀਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਭਰੂਣ ਦੇ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਅਤੇ ਭਾਫ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਅਤੇ ਭਾਫ਼ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਕਾਰ ਨੂੰ ਵਾਸ਼ਪ ਅਤੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਬਣਾਓ। ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਵੇ ਜਾਂ ਵੇਪ ਨਾ ਕਰੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵੇਪ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ, ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਵੈਂਟਾਂ ਨੇੜੇ ਸਮੇਤ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਿਗਰਟ ਨਹੀਂ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵੇਪ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਬੱਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਆਹ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਨੋਨੀਤ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ।

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਧੂੰਏਂ ਅਤੇ ਵੇਪ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਮਾਰੀਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਧੂੰਏਂ ਅਤੇ ਵੇਪ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ, www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco/health-effects-smoking-second-hand-smoke/second-hand-smoke.html 'ਤੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਏਅਰ ਪਿਊਰੀਫਾਇਰ ਅਤੇ ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਜ਼ਹਿਰਾਂ, ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਗੈਸਾਂ ਅਤੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਅਜੇ ਵੀ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਿਗਰਟ ਤੋਂ ਧੂੰਆਂ, ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ, ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣ ਹਵਾ ਅਤੇ ਕਾਲੀਨਾਂ, ਪਰਦਿਆਂ, ਫਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ, ਜਿਸਨੂੰ ਥਰਡ-ਹੈਂਡ ਸਮੋਕ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਘੁੰਮਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਤੀਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੀਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਧੂੰਏਂ ਅਤੇ ਵੇਪ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਜਾਂ ਵੇਪ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ, ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਪੜੇ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਕੀ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨ ਹਨ?

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਵੇਪ ਕਰਨਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ:

- 16 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਲੇ ਮੋਟਰ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ
- ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਬਿਲਡਿੰਗਾਂ, ਕੰਡੋਮੀਨੀਅਮਾਂ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਸ਼ੈਲਟਰਾਂ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ
- ਸਕੂਲ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ
- ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਇਮਾਰਤ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ, ਖਿੜਕੀ ਜਾਂ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ 6 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ। ਕੰਮ ਦੇ ਵਾਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਧੂੰਏਂ ਅਤੇ ਵੇਪ-ਰਹਿਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਵਾਧੂ ਨਿਯਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪਾਰਕਾਂ, ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਨਤਕ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਧੂੰਏਂ ਅਤੇ ਵੇਪ-ਮੁਕਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਬਫਰ ਜ਼ੋਨ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ 6 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ, ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ:

- ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ - ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵ www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco/health-effects-smoking-second-hand-smoke.html
- ਆਫਿਸ ਆਫ ਹਾਊਸਿੰਗ ਐਂਡ ਕੰਸਟ੍ਰਕਸ਼ਨ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ - ਸਮੇਕਿੰਗ ਇਨ ਸਟ੍ਰੈਟਾ ਹਾਊਸਿੰਗ www2.gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/strata-housing/operating-a-strata/bylaws-and-rules/non-smoking-bylaws
- ਸਮੇਕ ਫ੍ਰੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਬੀ.ਸੀ. www.smokefreehousingbc.ca
- ਟੇਬੇਕੋ ਐਂਡ ਵੇਪਰ ਪ੍ਰੋਡਕਟਸ ਕੰਟਰੋਲ ਐਕਟ www.bclaws.gov.bc.ca/civix/document/id/comp/lete/statreg/96451_01

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਛੱਡਣ ਲਈ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਛੱਡਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਚਿੰਗ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੱਡਣ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ, [HealthLinkBC File #30C ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 8-1-1 (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, 7-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।