

کیا آپ کسی ایسے شخص کو جانتے ہیں جو سگریٹ نوشی ترک کرنا چاہتا ہو؟ اگر آپ سگریٹ نوشی چھوڑنے کے خواہشمند ہوں تو درج ذیل مراکز میں آپ کی ہر ممکن مدد کی جاتی ہے۔

یہ بات سب جانتے ہیں کہ سگریٹ نوشی صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔
یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ بہت سے لوگ سگریٹ نوشی نہیں کرتے یا انہوں نے سگریٹ پینا چھوڑ دیا ہے۔
اگر ہم براہ راست تمہارا کو نہ پیتے ہوں۔ تو بھی ہم بالواسطہ سگریٹ پینے والوں کی وجہ سے صحت کے لئے انتہائی نقصان دہ آلودگی سے دوچار رہتے ہیں۔

بالواسطہ سگریٹ نوشی: کیا یہ صحت کے لئے بہت نقصان دہ ہے؟
جی ہاں! بند ماحول میں آلودگی کی اس سب سے بڑی وجہ سے ہر سال دنیا بھر میں چھ لاکھ سے زیادہ افراد مر رہے ہیں۔

بالواسطہ سگریٹ نوشی کیا ہے؟
یہ وہ دھواں ہوتا ہے جو بالوں، کپڑوں، فرنیچر، پردوں، صوفوں اور گاڑیوں میں سرایت کر جاتا ہے۔ اس طرح کا دھواں نظام انہضام، سانس اور جلد کے ذریعے ہمارے جسموں میں داخل ہوتا ہے۔ جس ماحول یا فضا میں سگریٹ پی جاتی ہے۔ وہاں سے اس کے ذریعے اثرات کو ختم کرنا انتہائی مشکل ہوتا ہے۔

اپنے آپ کو کیسے محفوظ رکھا جائے؟

- * سگریٹ پینا چھوڑ دیں۔
- * جائے ملازمت اور عوامی مقامات پر سگریٹ نوشی پر پابندی کا احترام اور نفاذ کیجئے۔
- * کسی بند جگہ میں خاص طور پر کسی کار میں یا کمرے میں سگریٹ پینے کی اجازت نہ دیں۔



QR Code

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brescia

maggio 2023