

## گھر میں اور کار میں تمباکو نوشی سیکامسنہ

اپنی اور اپنے ارد گرد لوگوں کی صحت کے تحفظ کے لئے تمباکو نوشی سے  
اجتناب کریں

### تمباکو نوشی کی نمائش کرنا خطرناک ہے

تمام لوگوں کو معلوم ہے کہ تمباکو نوشی کرنا تمباکو نوشوں کے لئے خطرناک ہے لیکن  
آپ کو پتا ہے کہ تمباکو کے دھوئیں کی سانس لینے سے بھی آپ کو خطرناک بیماریاں لگ  
سکتی ہیں جیسے دل کی بیماری، پھیپھڑوں کے کینسر وغیرہ

کسی کی موجودگی میں تمباکو نوشی کرنا یا کسی کو اجازت دینا تمباکو نوشی صحت عامہ  
کا سنگین مثلاً ہے اور بوقت سے لوگ نہیں جانتے

عام طور پر لوگ سوچتے نہیں ہیں کہ اس کا کیا اثر ہو گا اور یہ اثر بوقت سنگین ثابت ہو  
سکتا ہے خاص کر کے بچوں کے لئے حاملہ عورتوں کے لئے مریضوں کے لئے اور  
بوڑھوں کے لئے

### اپنے خاندان کی حفاظت کیجئے

اپنے گھر کو اور اپنی کار کو دھوئیں سے آزاد کریں

اس بات کی اجازت بلکل بھی نہ دیں کہ آپ کے خاندان میں سے کوئی آپ کے دوستوں  
میں سے کوئی یا کوئی جاننے والوں میں سے آپ کے گھر یا آپ کی گاڑی کے اندر  
تمباکو نوشی کریں

اس بات کا اصرار کیجئے کہ آپ کے ارد گرد تمباکو نوشی نہ کی جائے اور آپ کے حقوق کا  
احترام کیا جائے

اگر آپ تمباکو نوشی کرتے ہیں تو صرف کھلی جگہ پر کیجئے۔  
اپنی اور دوسروں کی صحت کے لئے بہتر ہے کہ تمباکو نوشی ترک کر دیں تمباکو نوشی  
ترک کرنے کے لئے اپنے طبی مرکز یا اس نمبر جو کہ مفت ہے سے رابطہ کیا جا سکتا  
ہے

### یاد رکھیں

صرف ایک مکمل طور پر دھوئیں سے آزاد ماحول ہی حقیقی تحفظ ہے

### اتنا کافی نہیں ہے

تمباکو نوشی کرنے کے لئے کمرہ بدل لینا

پنکھا لگا دینا

کھڑکیاں کھول دینا

خوشبو لگانا یا موم بتیاں لگانا بدبو ختم کرنے کے لئے

گھر کی بالکنی، چھت یا دیگر جگہوں پر تمباکو نوشی کرنا

تمباکو پینے والوں سے طے کریں کہ وہ آپ کے گھر اور گاڑی کے باہر سگریٹ نوشی  
کریں

مزید معلومات کے لئے

ویب سائٹ: [www.infodrogas.org](http://www.infodrogas.org)

فون نمبر 900 714 110

