



## 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 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਾਂਗ ਲਈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਜੇਕਰ 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 7,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸੈਂਕੜੇ ਜ਼ਹਰੀਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 70 ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਜੋਖਮ ਰਹਿਤ ਸਤਰ ਨਹੀਂ 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।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਵਧਦੀ ਧੜਕਣ, 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 ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ, ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ:

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

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 ਜ਼ਿਆਦਾ 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 ਜ਼ਿਆਦਾ 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 ਜ਼ਿਆਦਾ 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 ਬ੍ਰੋਂਕਾਈਟਸ ਅਤੇ ਨਿਮੋਨੀਆ, ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਉਹ ਚਿਰਕਾਲੀ ਖੰਘ, 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 ਜ਼ਿਆਦਾ 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। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ 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](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco/avoid-second-hand-smoke/second-hand-smoke.html) ਤੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਤੇ ਜਾਓ।

ਹਵਾ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ (air purifiers) ਅਤੇ ਕਮਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹਵਾਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ (ventilation systems)

ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚਲੇ ਜ਼ਹਿਰਾਂ, ਜ਼ਹਰੀਲੇ 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 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਸਾਰੇ ਜ਼ਹਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣ ਹਵਾ, ਅਤੇ ਕਾਲੀਨਾਂ, ਪਰਦਿਆਂ, ਫਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਕਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ, ਜਿਸਨੂੰ ਥਰਡ ਹੈਂਡ ਸਮੋਕ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਘੁੰਮਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੀਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੀਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਣਾ।

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

ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਵੇਪ ਕਰਨਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਹੈ:

- 16 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮੋਟਰ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ
- ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਬਿਲਡਿੰਗਾਂ, ਕੌਂਡੋਮੀਨੀਅਮ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਸ਼ੈਲਟਰ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ
- 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 ਜਾਂ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਬਫਰ ਜ਼ੋਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ 6 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਹਨ।

## ਵੇਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਕੀ?

ਖੋਜ ਨੇ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸੈਕਿੰਡ ਹੈਂਡ ਐਰੋਸੋਲ (ਭਾਫ਼) ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਐਰੋਸੋਲ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਾਈਟਰੋਸਾਮਾਈਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੈਕਿੰਡ-ਹੈਂਡ ਐਰੋਸੋਲ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਦਮੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਿਹਤ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਅਜੇ ਤੱਕ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

## ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਾਓ:

- ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ - ਸਮੋਕਿੰਗ, ਵੇਪਿੰਗ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ (Health Canada – Smoking, Vaping and Tobacco)  
[www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco.html](http://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](http://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](http://www.smokefreehousingbc.ca)
- ਟੋਬੈਕੋ ਐਂਡ ਵੇਪਰ ਪ੍ਰੋਡਕਟਸ ਕੰਟਰੋਲ ਐਕਟ (Tobacco and Vapour Products Control Act)  
[www.bclaws.gov.bc.ca/civix/document/id/complete/stareg/96451\\_01](http://www.bclaws.gov.bc.ca/civix/document/id/complete/stareg/96451_01)

## ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ

ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਛੱਡਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ 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, ਵੇਖੋ [HealthLinkBC File #30c Quitting Smoking](#)

- ਕਵਿਟਨਾਓ (QuitNow) – ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮੁਫਤ ਸਹਾਇਤਾ ਫੋਨ ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ।  
<https://quitnow.ca> ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1-877-455-2233 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
- ਫਾਰਮਾਕੋਐਰ ਬੀ ਸੀ ਸਮੋਕ ਸਿਸਟੇਮ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ:
  - ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (ਐਨਆਰਟੀ - NRT) ਉਤਪਾਦਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤਾਂਘ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਚ) ਦੇ 100% ਖਰਚੇ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ
  - ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਖਾਸ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਖਰਚੇ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ
  - ਬੀਸੀ ਦੇ ਯੋਗ ਨਿਵਾਸੀ ਸਿੱਧੇ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਕੋਲੋਂ NRT ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਨੁਸਖਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਫਰਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ - ਰਿਸਪੈਕਟਿੰਗ ਟੋਬੈਕੋ  
[www.fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/respecting-tobacco](http://www.fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/respecting-tobacco)

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, [www.HealthLinkBC.ca](http://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।