

# ধূমপান করা এবং করোনাভাইরাস মা-বাবার জন্য পরামর্শ

## #QuitForCovid

### প্র গর্ভাবস্থায় ধূমপান করা কিভাবে আমার শিশুকে প্রভাবিত করে?

গর্ভাবস্থায় ধূমপান করা অথবা সেকেন্ডহ্যান্ড ধূমপানের সংস্পর্শে থাকা আপনার **গর্ভপাত, মৃত সন্তান প্রসব করা** অথবা **সময়ের পূর্বেই সন্তান জন্ম দেওয়া অথবা অসুস্থ শিশু জন্ম দেওয়ার** ঝুঁকিকে উল্লেখযোগ্যভাবে বাড়িয়ে দেয়।

ধূমপান ত্যাগ করা আপনার সন্তানকে তামাকের ধোঁয়ার ক্ষতি থেকে রক্ষা করার সবচেয়ে কার্যকর উপায়।

### প্র ধূমপান করা কি করোনাভাইরাসের কারণে আমার ঝুঁকিকে বাড়িয়ে দেয়?

সতর্কতামূলক ব্যবস্থা হিসাবে, সরকার গর্ভবতী মহিলাদের করোনাভাইরাসের কারণে হওয়া **গুরুতর অসুস্থতার** ঝুঁকিতে থাকা একটি গ্রুপ হিসাবে শ্রেণীবদ্ধ করেছে।

প্রমাণগুলো ইঙ্গিত দেয় যে ধূমপায়ীরা যারা করোনাভাইরাসে সংক্রমিত হন তাদের অধূমপায়ীদের তুলনায় **নিবিড় পরিচর্যার** প্রয়োজন হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে।

ধূমপান আপনার ফুসফুসের ক্ষতি এবং আপনার রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে দুর্বল করে। এর ফলে আপনি অসুস্থ হয়ে পড়লে আপনার **সেয়ে উঠতে বেশি সময় লাগে** এবং আপনার **জটিলতা** দেখা দেওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে।

### প্র আমি কি আমার মিডওয়াইফের কাছ থেকে ছেড়ে দেবার ব্যাপারে সহায়তা পেতে পারি?

**হ্যাঁ!** আপনার মিডওয়াইফ যা করবেন:

- ধূমপানের ঝুঁকি এবং আপনার ও **আপনার শিশুর** জন্য ধূমপান ছাড়ার সুবিধাগুলো সম্পর্কে **আপনাকে তথ্য দেবেন।**
- আপনাকে একটি স্পেশালিষ্ট স্টপ স্মোকিং সার্ভিসের কাছে **রেফার করবেন।** এই সার্ভিসটি আপনাকে টেলিফোন/স্কাইপ/ফেসটাইমের মাধ্যমে **সহায়তা এবং পরামর্শ** প্রদান করবে এবং হয়তোবা পোস্টে আপনাকে **স্টপ স্মোকিং মেডিকেশন** এবং ভাউচার পাঠাতে পারবে। তাদের আপনাকে ধূমপান ত্যাগ করার জন্য **ই-সিগারেটের ব্যবহার** সম্পর্কে পরামর্শ দেবেন।  
**[আপনার এলাকায় যা যা পাওয়া যায় সেগুলোকে প্রতিফলিত করার জন্য এই পয়েন্টটিকে অভিযোজিত করাতে হবে]**

যেখানে সহায়তা এবং লোকাল সার্ভিসগুলোকে খুঁজবেন: [এখানে লোকাল সার্ভিসের URL লিখুন]

### প্র কিভাবে আমি আমার বাড়িকে ধূমপানমুক্ত রাখতে পারি?

আপনি **নিকোটিন রিপ্লেসমেন্ট পণ্য** (যেমন প্যাচ অথবা গাম) অথবা **ই-সিগারেট** ক্ষতিকর সিগারেটের ধোঁয়া থেকে নিজেকে এবং আপনার পরিবারকে রক্ষা করার জন্য ব্যবহার করতে পারেন।

আপনার যদি ধূমপান করার প্রয়োজন হয় তবে ভিতরে ধোঁয়ার প্রবাহের আসাকে বন্ধ করার জন্য আপনাকে বাইরে **কমপক্ষে 7 টি পদক্ষেপ** দূরে যেতে হবে।

smoking in pregnancy  
challenge group ●