

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 ●