

ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ

#QuitForCovid

ਪੁ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਛੱਡੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭਪਾਤ, ਮਰਿਆ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ, ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਪੁ ਕੀ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਮੇਰੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ?

ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਾਲੇ ਉਪਾਅ ਵਜੋਂ, ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਸਬੂਤ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਤੀਬਰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ।

ਪੁ ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਈਫ ਤੋਂ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਂ! ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

1. ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ।
2. ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੋਲ ਭੇਜਣਾ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ/Skype/Facetime ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਰੋਕਣ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਵਾਊਚਰ ਭੇਜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

[ਇਸ ਨੁਕਤੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ]

ਇੱਥੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭੋ: [Insert local service URL here]

ਪੁ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਚ ਜਾਂ ਗੱਮ) ਜਾਂ ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਧੂੰਏਂ ਨੂੰ ਘਰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 7 ਕਦਮ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

smoking in pregnancy
challenge group ●