

سگریٹ نوشی اور کرونا وائرس والدین کے لیے مشورہ QuitForCovid#

سوال دورانِ حمل سگریٹ نوشی میرے بچے کو کیسے متاثر کر سکتی ہے؟

دورانِ حمل سگریٹ نوشی یا بالواسطہ دھوئیں کا سامنا کرنے سے آپ کے اسقاطِ حمل، مردہ پیدائش یا قبل از وقت یا بیمار بچہ پیدا ہونے کا خطرہ نمایاں طور پر بڑھ سکتا ہے۔

سگریٹ نوشی ترک کر دینا اپنے بچے کو تمباکو نوشی کے نقصانات سے بچانے کا سب سے مؤثر طریقہ ہے۔

سوال کیا سگریٹ نوشی سے میرے لیے کرونا وائرس کا خطرہ بڑھ جاتا ہے؟

احتیاطی تدبیر کے طور پر، حکومت نے حاملہ خواتین کو کرونا وائرس سے شدید بیماری کے خطرے کے گروپ میں درجہ بند کیا ہے۔

شواہد سے پتہ چلتا ہے کہ کرونا وائرس کا شکار ہونے والے سگریٹ نوشوں کو غیر سگریٹ نوشوں کی نسبت انتہائی نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے۔

سگریٹ نوشی آپ کے پھپھڑوں کو نقصان پہنچاتی ہے اور آپ کے مدافعتی نظام کو کمزور کرتی ہے۔ اگر آپ بیمار ہو جائیں اور صحت یاب ہونے میں زیادہ وقت لگے تو اس سے پیچیدگیاں ہونے کا امکان زیادہ ہو گا۔

سوال کیا میں اسے ترک کرنے کے لیے مدد وائف کی مدد حاصل کر سکتی ہوں؟

جی۔ آپ کی مدد وائف کو چاہیے کہ:

1. آپ اور آپ کے بچے کے لیے سگریٹ نوشی کے خطرات اور اسے ترک کرنے کے فوائد سے متعلق آپ کو معلومات فراہم کریں۔
2. آپ کو اسٹاپ اسموکنگ سروس کے ماہر کو ریفر کریں۔ یہ سروس آپ کو ٹیلی فون/Skype/Facetime کے ذریعے معاونت اور مشورہ فراہم کرتی ہے اور ڈاک کے ذریعے آپ کو سگریٹ نوشی ترک کرنے کی ادویات اور واؤچرز بھیجنے کی اہلیت رکھتی ہے۔ انہیں سگریٹ نوشی ترک کرنے کے لیے استعمال کی جانے والی ای-سگریٹ سے متعلق مشورہ دینے کے بھی قابل ہونا چاہیے۔ [اپنے علاقے میں دستیاب چیزوں کی عکاسی کرنے کے لیے اس نقطے کو اختیار کرنا چاہیے]

معاونت اور مقامی سروسز یہاں تلاش کریں: [Insert local service URL here]

سوال میں اپنے گھر کو سگریٹ کے دھوئیں سے کیسے بچا سکتی ہوں؟

آپ اپنے اور اپنے خاندان کو سگریٹ کے نقصان دہ دھوئیں سے بچانے کے لیے نکوٹین متبادل مصنوعات (مثلاً پیچز یا گم) یا ای سگریٹس استعمال کر سکتی ہیں۔

اگر آپ کو سگریٹ نوشی کی طلب ہو تو اندر دھواں پھیلنے سے روکنے کے لیے آپ کو کم از کم 7 قدم باہر جانا چاہیے۔

دورانِ حمل سگریٹ نوشی
چیلنج گروپ