

دھوئیں سے پاک رہائش



دھوئیں سے پاک رہائش

- دھوئیں سے پاک عمارت میں، عمارت کے اندر کہیں بھی سگریٹ نوشی کی اجازت نہیں ہے اور کبھی کبھار باہر کے حصوں میں بھی اجازت نہیں ہوتی ہے۔
- دھوئیں سے پاک پالیسی سے دوسرے کے دھوئیں کو کم کر کے مکینوں کو صحت مند رہنے اور صفائی کے اخراجات کو کم کر کے عمارت کے مالکان کو پیسے کی بچت کرنے میں مدد ملتی ہے۔
- NYC میں، کئی پونٹ والی عمارتوں میں عمومی جگہوں میں سگریٹ نوشی غیر قانونی ہے اور اگست 2018 تک، کئی پونٹ والی عمارتوں کو بھی سگریٹ نوشی کی بابت پالیسی رکھنا ضروری ہے۔ سگریٹ نوشی سے پاک ہونے کے قوانین کے بارے میں مزید جاننے کے لیے nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور **smoking laws** (سگریٹ نوشی کے قوانین) تلاش کریں۔



دوسرے کا دھواں



نیو یارک سٹی میں، 3 میں سے 1 بالغ غیر سگریٹ نوش فرد دوسرے کے دھوئیں کی زد میں آتے ہیں¹

¹ تمباکو پر کنٹرول کی حالیہ پالیسیوں کے تناظر میں نیو یارک سٹی میں غیر سگریٹ نوشوں کے درمیان دوسرے کے دھوئیں کے تئیں ابتلاء: موجودہ صورتحال، گزشتہ دہائی میں ہونے والی تبدیلیاں اور قومی موازنے، <https://doi.org/10.1093/ntr/ntw135>

- جب کوئی شخص تمباکو کی مصنوعات سے دھواں خارج کرتا ہے تو دوسرا شخص اس دھوئیں میں سانس لے سکتا ہے۔ اسے دوسرے کا دھواں کہا جاتا ہے۔
- دوسرے کا دھواں سگریٹ نوشی نہیں کرنے والے بالغوں اور بچوں میں دمہ کے حملے، تنفسی بیماریوں، فالج، دل کے مرض اور پھیپھڑے کے کینسر کے خطرے کو بڑھا دیتا ہے۔
- دوسرے کا دھواں شگافوں، روشندان کے نظاموں اور کھڑکیوں سے ہو کر پہنچ سکتا ہے۔ اگر عمارت دھوئیں سے کلی طور پر پاک نہیں ہے تو اپارٹمنٹ بھی نہیں ہو سکتا ہے۔

- دھوئیں سے پاک کی پالیسی کی درخواست کرنے سے پہلے، تحریر کر لیں کہ آپ کے اپارٹمنٹ میں کب اور کہاں سے دھواں داخل ہوتا ہے۔ دوسرے کے دھوئیں نے آپ کی صحت پر جو کوئی اثر ڈالا ہے، خاص طور پر اگر آپ کو کوئی معنوری جیسے ایفیسیمیا یا پھیپھڑے کا کینسر لاحق ہے تو اسے تحریر کر لیں۔
- اپنے مالک مکان یا عمارت کے مینیجر سے کہیں کہ:



دھوئیں سے پاک ہونے کے طریقے کی بابت مزید معلومات کے لیے nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور **smoke-free housing** سے پاک رہائش تلاش کریں۔



دوسرے کے دھوئیں کے ماخذ سے دور کسی دیگر اپارٹمنٹ کا بندوبست کرے۔



اپارٹمنٹس کے بیچ شگافوں یا خالی جگہوں کو بھریں۔



اپنی عمارت کے لیے دھوئیں سے پاک ایک پالیسی بنائیں۔

تمباکو نوشی چھوڑنے کی تجاویز

تمباکو نوشی چھوڑنا عزیز و اقارب اور پڑوسیوں کو دوسروں کے دھوئیں سے بچانے اور دھوئیں سے پاک ماحول تخلیق کرنے کا ایک طریقہ ہے۔ اسے چھوڑنا مشکل ہو سکتا ہے لیکن یہ تجاویز اسے چھوڑنے کو آسان تر بنا سکتی ہیں:

فیصلہ کریں کہ آپ کیوں چھوڑنا چاہتے ہیں۔



تعاون اور حوصلہ افزائی حاصل کریں: **1-866-697-8487** مدد کر سکتا ہے۔



چھوڑنے کی تیاری کریں: اپنے گھر کو لائٹروں سے نجات دلائیں اور سگریٹوں کو پھینک دیں۔



چھوڑنے کی ایک تاریخ منتخب کریں۔



مزید تجاویز کے لیے، nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور **NYC Quits** (NYC کوٹس) تلاش کریں۔

وسائل

تازہ ترین ہیلتھ بلیٹن وصول کریں

healthbulletins@health.nyc.gov
ای میل

مزید جانیں

ملاحظہ کریں nyc.gov/health اور
تلاش کریں **smoke-free housing**
(دھوئیں سے پاک رہائش)

رابطہ کریں

@nychealth 
nychealth 
@nychealth 

دوسری زبانوں میں اس بلیٹن اور صحت سے متعلق دوسرے ترجمہ کردہ مواد کے لیے ملاحظہ کریں nyc.gov/health/pubs۔ اپنی زبان میں خدمات حاصل کرنا آپ کا حق ہے۔ یہ خدمات نیو یارک سٹی محکمہ صحت کے سبھی دفاتر اور کلینکوں پر مفت دستیاب ہیں۔

