# تمباکو سے پاک گھر

دی نیٹ ورک
صارفین کے تحفظ کا ادارہ

## ذرا سوچئے!

**آج دنیا بھر میں ستر کروڑ بچے سیکنڈ ہینڈ سموکنگ کا شکار ھیں۔کیا آپ کے بچے ان میں شامل تو نہیں؟**

سیکنڈ ہینڈ سموک سے وابستہ نقصانات:۔

- ایک سال کی عمر میں نمونیا اور برونکائٹس کے خطرات کا دوگنا ہوجانا۔
- سکول جانے والے بچوں میں سانس کی تکلیف مثلاً دمہ کا ہونا۔
- بچپن میں کینسر (سرطان) کا ہونا۔
- جن بچوں کے والدین تمباکونوشی کرتے ہیں ان بچوں میں جسمانی معذوری کے امکانات اور نفسیاتی وزبان سے متعلق مسائل کا زیادہ ہونا۔


دی نیٹ ورک
صارفین کے تحفظ کا ادارہ

40-A ، رمضان پلازہ، G-9 مرکز، اسلام آباد
فون : 051-2261085
ای میل : tfi-pak@best.net.pk
ویب سائیٹ : www.thenetwork.org.pk

ایک محتاط اندازے کے مطابق دنیا میں روزانہ گیارہ ہزار (11,000) افراد تمباکو سے پیدا ہونے والی بیماریوں کے سبب مر جاتے ہیں اگر یہی حالات رہے تو سال 2030 میں پوری دنیا میں مرنے والوں کی تعداد ایک کروڑ سالانہ تک جا پہنچے گی۔ اِن میں سے ستر لاکھ اموات کم اور اوسط آمدنی والے ممالک میں ہوں گی۔ تمباکو نہ صرف پینے والوں کے لیے مضر ہے بلکہ دوسرے لوگوں کی صحت پر بھی اتنے ہی خطرناک اثرات مرتب کرتا ہے۔

## سیکنڈ ہینڈ سموک کیا ہے؟

تمباکو نوشی کے نتیجے میں پیدا ہونے والے دھوئیں میں دوسرے افراد کے سانس لینے کو سیکنڈ ہینڈ سموکنگ (بالواسطہ تمباکو نوشی) کہتے ہیں۔

## سیکنڈ ہینڈ سموک کے نقصانات:

سیکنڈ ہینڈ سموک لوگوں میں انتہائی خطرناک بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔ جن میں پھیپھڑوں کا سرطان، بلند فشارِ خون اور دل کا دورہ نمایاں ہیں۔

بچوں میں سیکنڈ ہینڈ سموک کے باعث ہونیوالی بیماریوں میں سانس کی بیماریاں (دمہ، تپدق)، نمونیا اور اچانک موت (SIDS) شامل ہیں۔ جن بچوں کے والدین سگریٹ نوشی کرتے ہیں اُن بچوں میں نمونیا اور برونکائٹس کے امکانات دوگنا ہو جاتے ہیں جو بعد میں سانس کی بیماریوں مثلاً دمہ میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔

سیکنڈ ہینڈ سموک گھر میں فضائی آلودگی پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے یہ زہریلی فضا آنکھوں میں جلن، گلے کی خرابی، کھانسی اور سر درد کا باعث بنتی ہے۔

**اپنے بچوں کو سیکنڈ ہینڈ سموک سے ہونے والی بیماریوں مثلاً دمہ، نمونیا تپ دق اور اچانک موت سے محفوظ رکھیئے**

## تمباکو سے پاک گھر:

## محترم والدین

سیکنڈ ہینڈ سموکنگ بھی اتنی ہی خطرناک ہے جتنی تمباکو نوشی۔ بچوں میں تو یہ اور زیادہ مہلک اثرات کا باعث بنتی ہے۔

یہ ذمہ داری بڑوں بالخصوص والدین پر عائد ہوتی ہے کہ وہ بچوں کو سیکنڈ ہینڈ سموک کے بھیانک اثرات سے بچائیں۔ یہ جاننے کے بعد کہ سگریٹ کے دھوئیں سے سگریٹ نہ پینے والے خصوصاً ہمارے بچے بھی متاثر ہو رہے ہیں یہ ہمارا اخلاقی فرض ہے کہ جس جگہ بچے موجود ہوں وہاں ہم سگریٹ نہ پیئیں۔

اگر آپ سیکنڈ ہینڈ سموک کے مہلک اثرات سے واقف ہیں تو برائے مہربانی بند مقامات بالخصوص اپنے گھروں میں سگریٹ پینا ترک کر دیں اور اپنے گھر کو تمباکو سے پاک قرار دینے والا منسلکہ سرٹیفکیٹ دستخط کر کے ہمیں بھیج دیں۔ آپ اس بات کو یقینی بنائیں گے کہ آپ کے گھر میں کوئی شخص گھر کے اندر یا کسی بند مقام پر سگریٹ نہیں پیئے گا۔ یعنی فی الحال اگر آپ سگریٹ چھوڑنے پر راضی نہیں تو بھی اپنے پیاروں کی خاطر گھر کے اندر سگریٹ پینا بند کر دیں۔

آپ کے دستخط آپ کی جانب سے ایک اخلاقی معاہدہ ہیں کہ آپ اپنے گھر میں سگریٹ نوشی نہیں کریں گے۔