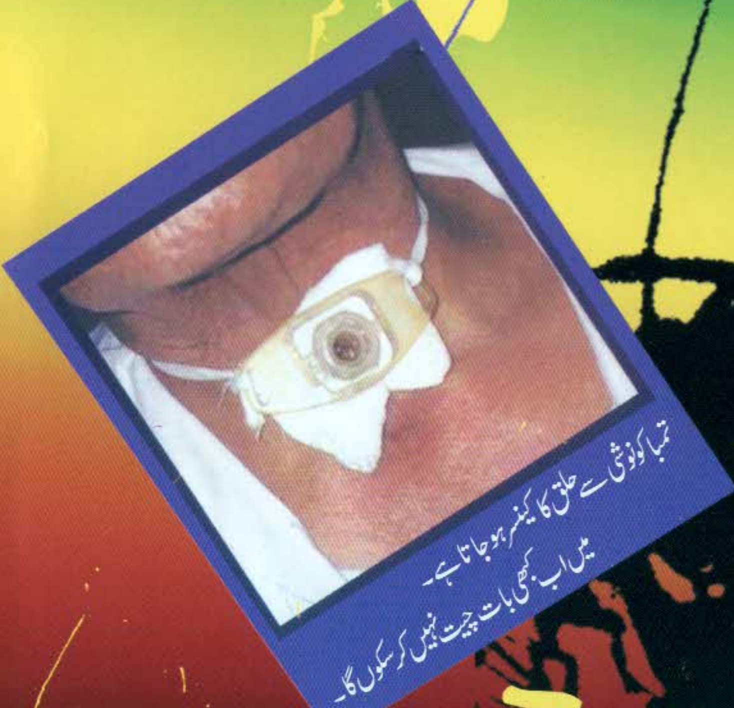
18 سال سے کم عمر
لڑکوں اور لڑکیوں کو سگریٹ فروخت کرنا قانوناً جرم ہے

خلاف ورزی کرنے پر جرمانہ یا قید یا دونوں ہو سکتے ہیں

سکول، ریسٹورنٹ، سینما، شاپنگ مال، سٹیڈیم، آڈیٹوریم اور لائبریریوں
میں تمباکو نوشی خلاف قانون ہے۔ ریسٹورانٹس میں ''تمباکو نوشی کے لئے مخصوص جگہیں''
بھی خلاف قانون ہیں۔

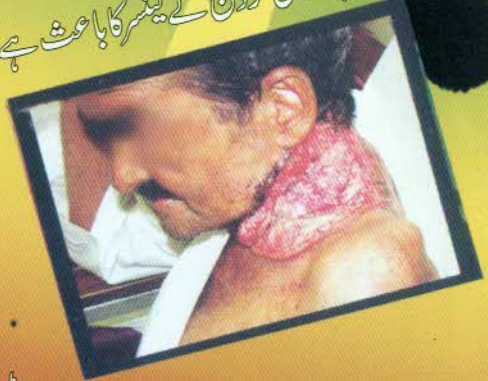
تعلیمی اداروں کی حدود کے اندر سگریٹ کی فروخت
قانون کی خلاف ورزی ہے۔



تمباکو نوشی سے حلق کا کینسر ہو جاتا ہے۔
میں اب کبھی بات چیت نہیں کر سکوں گا۔

تمباکو نوشی سٹائل نہیں موت ہے

تمباکو نوشی گردن کے کینسر کا باعث ہے۔



ہیڈ ماسٹر، پرنسپل، ریسٹورنٹ منیجر، بس ڈرائیور اور کنڈیکٹرز اور پولیس آفیسر (سب انسپکٹر یا بالا)
قانونی طور پر مجاز ہیں کہ تمباکو نوشی کرنے والے افراد کو سکول، ریسٹورنٹ یا پبلک ٹرانسپورٹ کی گاڑی سے نکل جانے کا حکم دے سکیں۔
اگر کوئی قانون کی خلاف ورزی کرے تو مندرجہ بالا لوگوں کو بتائیں کہ وہ سگریٹ پینے والوں کے خلاف قانونی کاروائی کریں۔

تمباکو کے دھوئیں سے بھرے کمرے میں دو گھنٹے گزارنا چار سگریٹ پینے کے برابر ہے۔ اپنے اردگرد کے لوگوں کو تمباکو نوشی چھوڑنے پر آمادہ کریں۔

تمباکو نوشی کرنے والے 85 فیصد بالغ افراد تمباکو نوشی کا آغاز 18 سال سے کم عمر میں کیا کرتے ہیں۔ خبردار! سگریٹ بنانے والی کمپنیوں کے جال میں مت پھنسیں۔

تمباکو نوشی مردوں میں خون کی شریانوں میں خون کے بہاؤ کو کم کر کے مردانہ کمزوری کا باعث بنتی ہے۔

پاکستان میں 6 سے 15 سال کے 1200 نوجوان روزانہ سگریٹ نوشی کا آغاز کرتے ہیں۔

پاکستان میں ہر سال تقریباً ایک لاکھ افراد تمباکو نوشی کی وجہ سے موت کا شکار ہوتے ہیں۔ اس طرح روزانہ 274 اموات ہو رہی ہیں۔ یہ سب جانیں ضائع ہونے سے بچائیے۔

تمباکو نوشی کینسر، دل کی بیماریوں، فالج اور دیگر بیماریوں کا باعث بنتی ہے۔ دنیا بھر میں تمباکو نوشی ہر سال 50 لاکھ سے زائد افراد کی موت کا باعث بنتی ہے۔

تمباکو نوشی سٹائل نہیں بلکہ منہ کے کینسر کا باعث ہے۔

سیکنڈ ہینڈ تمباکو نوشی کا مطلب ہے کہ آپ دوسروں کا پیدا کردہ تمباکو کو دھواں سانس کے ذریعے اندر لے جائیں۔ سیکنڈ ہینڈ تمباکو نوشی ہر سال دنیا بھر میں 6 لاکھ لوگوں کی موت کا باعث بنتی ہے۔ یہ تمباکو نوشی جتنا ہی نقصان دہ ہے۔

شیشے یا حقے کا پائپ چونکہ دوسرے افراد بھی استعمال کر رہے ہوتے ہیں اس لئے یہ ٹی بی اور ہیپاٹائٹس کا باعث بن سکتا ہے۔

ایک گھنٹہ شیشہ پینے سے ایک سگریٹ پینے کی نسبت 100 سے 200 گنا زیادہ دھواں اندر جاتا ہے۔

شیشہ پینا بہت نقصان دہ ہے کیونکہ یہ پھیپھڑوں کے کینسر، دل اور دیگر بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔ شیشہ سگریٹ نوشی کا محفوظ نعم البدل نہیں ہے!

تمباکو نوشی چہرے پر جھریوں اور وقت سے پہلے بوڑھا نظر آنے کا باعث بنتی ہے۔

کسی اور کو یہ حق نہیں ہے کہ وہ اپنے پیدا کردہ تمباکو کے دھوئیں سے آپ کی صحت کو نقصان پہنچائے۔

Ministry of Health
Government of Pakistan

دی نیٹ ورک
ادارہ برائے تحفظ صارفین

فلیٹ نمبر 5، سیکنڈ فلور، A-40، رمضان پلازہ، G-9 مرکز، اسلام آباد فون: 2261085 51 92+
فیکس: 2262495 51 92+ ویب سائٹ: www.thenetwork.org.pk

International Union
Against Tuberculosis
and Lung Diseases

اپنے صاف ہوا میں سانس لینے کے حق کا تحفظ کیجیے۔