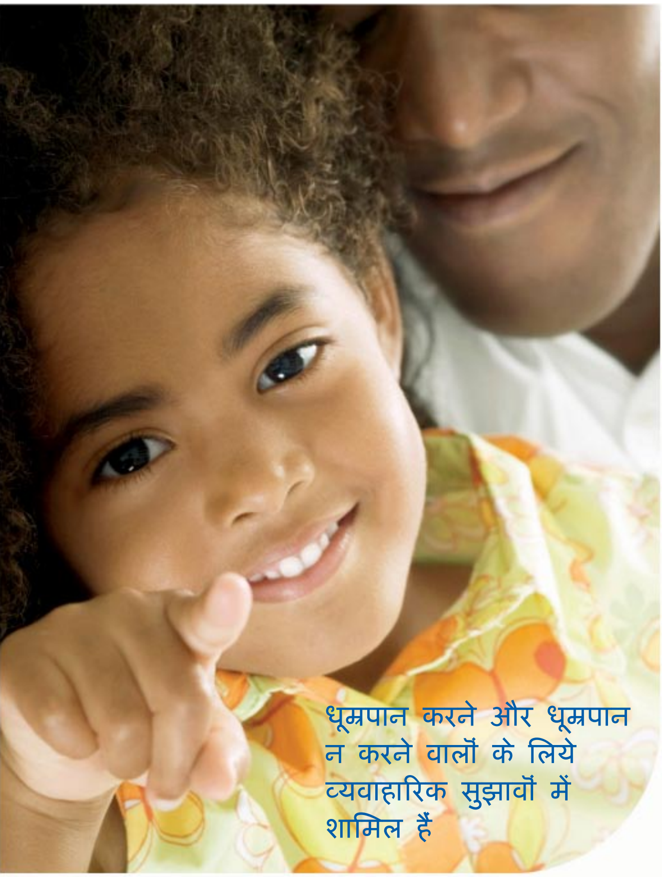
Canadian Cancer Society | Société canadienne du cancer

हवा को शुद्ध बनाये रखिये

दूसरे के धुंये से अपना और अपने परिवार का बचाव कीजिये

Clear the Air

Protect yourself and your family from second-hand smoke



धूम्रपान करने और धूम्रपान न करने वालों के लिये व्यवाहारिक सुझावों में शामिल हैं

आइए, कैंसर को इतिहास बना दें

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

दूसरे का धुंआ घातक होता है

जब कोई व्यक्ति आपके निकट धूम्रपान करता है, आप दूसरे के धुंये को सांस के साथ अंदर ग्रहण कर लेते हैं। हममें से कई जाने या अनजाने में सार्वजनिक स्थानों पर, इमारतों के द्वारमार्गों के चारों ओर और कार्यस्थलों पर इसे सांस के साथ अंदर ग्रहण कर लेते हैं। जब कोई घर या कार के भीतर धूम्रपान करता है, हर व्यक्ति दूसरे का धुंआ सांस के साथ अंदर लेता है।

जो दूसरे के धुंये में पाये जाने रसायन है उनमें शामिल हैं कार्बन मोनोक्साइड (आपकी कार के निकास में पाया जाता है), अमोनिया (विन्डो क्लीनर में पाया जाता है), कैडमियम (बैटरियों में पाया जाता है) और संखिया (चूहे के विष में पाया जाता है)।

सिगरेट लगभग 12 मिनिट तक धुंआ छोड़ती है, फ़िर भी धूम्रपान करने वाला उनकी सिगरेट के केवल 30 सैकेंड के धुंये को ही ग्रहण कर पाता है। बाकी हवा में ठहरे हुये धुंआ को धूमपान न करने वाले और धूम्रपान करने वाले सांस में ग्रहण कर लेते है। दूसरे के धुंये में 4000 से अधिक रसायन मौजूद होते हैं। इनमें से कई रसायनों को कैंसर का कारण माना जाता है।

हर साल, 1000 से अधिक धूम्रपान न करने वाले कनाडा-वासी दूसरे के धुंये से मर जाते हैं।

यह पम्फ़लेट दूसरे के धुंये के खतरों के बारे में हैं। यह आपको धूम्रपान करने और धूम्रपान न करने वालों को व्यवाहारिक सुझावों देने के साथ-साथ, यह भी बताता है कि आप अपने और अपने परिवार के स्वास्थ्य की रक्षा कैसे कर सकते हैं।

दूसरे का धुंआ क्या होता है?

दूसरे का धुंआ वह धुंआ होता है जो सिगरेट, पाइप या सिगार के जलने पर निकलता है। इसमें वह धुंआ भी शामिल है धूम्रपान करने वाला बाहर छोड़ता है।

दूसरे का धुंआ लोगों को ऱोगी बना देता है

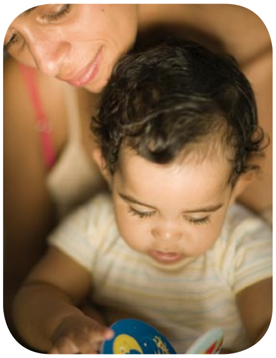
किसी भी मात्रा में दूसरे का धुंआ सुरक्षित नहीं है।

दूसरे के धुंये के कारण आंखों और गले में दुखन, नासिका में जलन, सिरदर्द, खांसी और घरघराहट, उबकाई और चक्कर आते हैं। इससे आपको सर्दी और फ़्लू की सम्भावनायें बहुत अधिक बढ़ जाती हैं। दूसरे के धुंये कों सांस में लेने से अस्थमा के दौरे भी पड़ सकते हैं और आपके लिये फ़ेफ़ड़े की सूजन और निमोनिया होने के अवसर ज्यादा बढ़ जाते हैं।

यदि आप लम्बे समय से दूसरे के धुंये में जी रहे हैं, आपके साथ दिल की समस्यायें, सांस संबंधी समस्यायें और फ़ेफ़ड़े के कैंसर के विकसित होंने या मृत्यु हो जाने की सम्भावनायें अधिक हो जाती हैं।

बच्चे, गर्भवती महिलायें, बूढे लोग और वे लोग जिन्हें दिल या सांस नली की समस्यायें हैं उन्हें दूसरे के धुंये से बचने हेतु विषेश रूप से सावधान रहना चाहिए।

दूसरे का धुंआ शिशुऒं के लिये हानि पहुंचाता है



दूसरे का धुंआ शिशुऒं को उनके जन्म से पहले और जन्म के बाद हानि पहुंचा सकता है। दूसरे के धुंये में मौजूद अनगिनत रसायन आपके शिशु के खून में चले जाते हैं, इस प्रकार आपके शिशु के विकास पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

यदि आप धूम्रपान करती हैं या आपके चारों ऒर दूसरे का धुंआ बना रहता है जब आप गर्भवती होती हैं, आपके साथ निम्नलिखित अवसरों की सम्भावनायें ब़ढ जाती हैं:

- गर्भपात
- अपरिपक्व प्रसव
- प्रसव के दौरान समस्याऒं का अनुभव

ठीक इसी प्रकार, जो शिशु अपने जन्म से पहले दूसरे के धुंये का सामना कर रहे होते हैं सम्भावित रूप से छोटे और कम स्वस्थ होते हैं। प्रसव के दौरान उनकी मृत्यु का जोखिम भी बहुत अधिक बना रहता है या SIDS (नवजात शिशु के अचानक मृत्यु के लक्षण) से मरने का जोखिम।

यदि आप स्तन-पान कराती है, ध्यान रखें कि दूसरे के धुंये के कुछ रसायन आपके दूध से सीधे शिशु के अंदर पहुंच जाते हैं।

यदि आप धूम्रपान करती हैं, कृपया गर्भवती होने से पहले छोड़ने पर विचार कीजिये। वे मातायें जो धूम्रपान नहीं करतीं अधिक स्वस्थ होती हैं। उनके गर्भकाल और प्रसव अधिक आसान होते है, और जन्म देने के बाद तीव्रता से सही हो जाती हैं। यदि आप पहले से ही गर्भवती हैं, जितना जल्दी सम्भव हो छोड़ने का प्रयास कीजिए। सहायता के लिये अपने डॉक्टर कों बताइये।

© Canadian Cancer Society 2010

दूसरे का धुंआ बड़े बच्चों को भी हानि पहुंचाता है

बच्चों में युवाओं की अपेक्षा बीमार होने का खतरा अधिक होता है जब वे दूसरे के धुंये में सांस लेते हैं क्योंकि उनके शरीर इस समय बढ़ रहे होते हैं। वे युवाओं की अपेक्षा तेजी से सांस लेते हैं, अतः वे हानिकारक रसायन अवशोषित करने में अधिक प्रवृत होते हैं। उनका रोग-प्रतिरोधक तंन्त्र, जो उनको रोगों से बचाता है, अभी पूरी तरह से विकसित नहीं होता है।

युवाओं की अपेक्षा बच्चों का अपने परिवेश पर नियंत्रण कम होता है। युवाओं से बिलकुल अलग, बच्चे स्वयं धुंये वाले स्थानों में बने रहते हैं। कुछ बच्चे दूसरे के धुंये के बारे में शिकायत करते हुये अच्छा महसूस नहीं कर पाते।

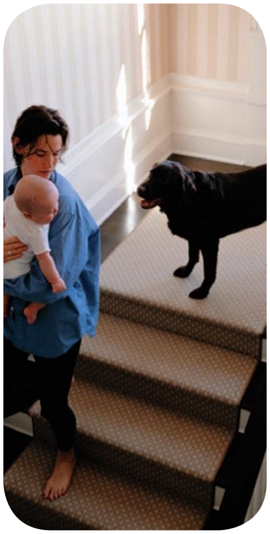
धूम्रपान न करने वालों से बच्चों की तुलना करने पर, वे बच्चे जो दूसरे के धुंये में सांस लेते हैं उनको निम्नलिखित समस्याओं से पीड़ित होने की सम्भावनायें अधिक रहती है:

- खांसी और घरघराहट
- पीड़ादायक कान संक्रमण
- अस्थमा और सांस की अन्य समस्यायें
- फ़फ़ेड़े की सूजन, कण्ठशोथ और निमोनिया

उन्हें हृदय रोग के जोखिम की सम्भावना भी अधिक बढ़ जाती है और इसी भांति स्वयं धूम्रपान करने की।

पालतू जानबरों के बारे में मत भूलिये

आपके पालतू जानबरों से भी खतरा बना रहता है। बिल्लियां, कुत्ते और अन्य जानबर जो दूसरों के धुंये में सांस लेते हैं उनको कैंसर होने के अवसर बहुत अधिक होते हैं। तब धुंये के कण उनके बालों में चिपके हो सकते हैं, वे धुंये के कणों को निगल सकते हैं जब वे अपनी जीभ से स्वयं को चाटते हैं।



© Canadian Cancer Society 2010

दूसरे के धुंये से अपना और अपने परिवार का बचाव कीजिये

घर

चूंकि कनाडा निवासी अपना अधिकांश समय अंदर ही बिताते हैं, आपके घर की हवा की गुणवत्ता महत्वपूर्ण है। यहां तक कि सिगरेट के समाप्त होने के बाद, दूसरे का धुंआ आपके कपड़ों, कारपेट, परदों और फ़र्नीचर पर बाकी रहता है और अभी भी आपके परिवार और पालतू जानबरों के लिये विषैला बना रहता है। खिड़की खोलना या पंखा चलाना या वायु शोधक हवा को शुद्ध करने हेतु पर्याप्त नहीं है।

आप कर सकते हैं:

- इस बारे में सोचिये कि आप किस तरह अपने घर को धुंआ-मुक्त करने जा रहे हैं। इसके बारे में अपने परिवार और मित्रों से बात करें।
- विनम्रता पूर्वक अपने परिवार के सदस्यों और मित्रों से बाहर जाकर धूम्रपान करने को कहें। बाहर जाकर बैठ जायें या उनके साथ घूमने चले जायें ताकि वे समझें कि आप उनकी उपेक्षा नहीं कर रहे हैं, केवल धुंये की कर रहे हैं।
- धूम्रपान करने वालों के प्रयोग हेतु एक आरामदायक जगह तैयार करें, जहां तक हो सके दरबाजे से बाहर की ओर। अपने घर के अंदर के सभी आश्ट्रे हटा दीजिये।
- यदि आप धूम्रपान करते हैं, अपने डॉक्टर से छोड़ने में मदद करने हेतु कहिये। धूम्रपान कर्ताओं हेतु *हेल्पलाइन* या हमारा *एक बार में एक कदम* कार्यक्रम भी छोड़ने में आपकी मदद कर सकता है।
- यदि आप धूम्रपान करने वाले के साथ रहते हैं, छोड़ने हेतु उनके प्रयासों में सहयोग दीजिये। हालांकि, एक धुंआ-मुक्त घर के अपने अधिकार के बारे में दृढ बने रहिये, विशेष रुप से यदि आप गर्भवती हैं या बच्चों वाली हैं।

अपार्टमैंट्स या सहस्वामित्व

यदि आप बहुमंजिला इमारत में रहते हैं जिसमें झरोखे की प्रणाली साझे में होती है, धुंआ झरोखों और खुली जगहों से आपके भाग में प्रवेश कर सकता है। दूसरे का धुंआ रिसकर दरबाजों के अंदर आ सकता है और दरारों के माध्यम से और विद्युत उपकरणों के मुहानों के चारों ओर से, पाइपों और खिड़कियों से।

आप कर सकते हैं:

- विद्युत उपकरणों के बाहरी मुहानों पर विशेष सीलें स्थापित करें, जोकि हार्डवेयर स्टोरों पर उपलब्ध हैं, धुंये के प्रवेश से बचने के लिये।
- अपनी यूनिट में धुंये के प्रवेश को रोकने के लिये डोर स्वीप्स को स्थापित करें।
- झरोखों और खिड़कियों में स्थित चारों ओर की दरारों को फ़ोम प्रतिरोधन से सील कर दें।
- अपने पड़ोसियों से कहिये। उनसे कहिये कि दूसरे के धंये को कम करने हेतु आप साथ मिलकर काम करना चाहते हैं।
- अपने किराये के सहमति-पत्र को पढ़िये। यदि आपकी इमारत का पूरा या आंशिक भाग धुंआ-मुक्त है, मकान मालिक से नियमों को लाग़ू करने हेतु कहिये।
- अपने मकान मालिक या कांडो एसोसियेशन से अपने फ़्लोर या इमारत को धुंआ-मुक्त करने हेतु कहिये।
- यदि सब कुछ असफ़ल हो जाता है, किसी धुंआ-मुक्त इमारत में जाने की सोचिये।

© Canadian Cancer Society 2010

आपकी कार

दूसरे का धुंआ आपकी कार के अंदर के छोटे से हवा के स्थान में भी बहुत ही खतरनाक है क्योंकि धुंआ बहुत ही गाढ़ा होता है। आपकी कार में रसायन शेष बने रहेंगे, यहां तक कि जब तम्बाकू नहीं जल रही होती है।

आप कर सकते हैं:

- अपने सभी यात्रियों को जानकारी दें कि आपकी कार धुंआ-मुक्त है।
- अपनी कार की भलीभांति सफ़ाई करें। ऊपर रखे सामान को वेक्यूम करें।
- आस्ट्रे को साफ़ करें। इसे रेजगारी या गोंद से भर दें।
- अपनी कार में धूम्रपान करने के बजाय, कार्यस्थल या घर से सदा की अपेक्षा कुछ मिनट पहले निकलिये ताकि कार में बैठने से पहले आपको धूम्रपान करने का समय मिल सके।

घर से दूर

- अपने बच्चों के साथ ऐसे स्थानों पर जायें जहां आपके बच्चे दूसरे के धुंये की चपेट में आ जायें।
- अपने कार्यस्थल को धुंआ-मुक्त बनाने के तरीकों के बारे में अपने नियोक्ता से बात करें।
- जब आप यात्रा कर रहे हों, धुंआ-मुक्त कमरों की मांग करें।
- उन व्यवसायों का सहयोग करें जो धुंआ-मुक्त हैं। अन्य व्यवसायों को बतायें कि आप उनको तब तक सहयोग नहीं देंगे जब तक कि वे धुंआ-मुक्त नहीं बन जाते।
- स्थानीय नियमों और विज्ञापनों का सहयोग करें जो धूम्रपान पर प्रतिबंध लगाते हैं।

© Canadian Cancer Society 2010

अपने बच्चों को दूसरे के धुंये से बचायें

यदि आप धूम्रपान करते हैं, छौड़ने की सोचिये। यदि आप ऐसा करते हैं, आपके बच्चे और अधिक स्वस्थ हो जायेंगे। यहां तक कि यदि आप अपने बच्चों के आस-पास भी धूम्रपान नहीं करते हैं, धुंआ फ़िर भी आपके बालों, कपडों, फ़र्नीचर और आपकी कार के भीतर चिपका रहता है।

यदि आपको धूम्रपान करना पड़ता है:

- धूम्रपान हमेशा बच्चों से दूर बाहर जाकर करें।
- कभी भी कार के अंदर धूम्रपान न करें। खुली हुई खिडकी बच्चों की धुंये से रक्षा नहीं करती। अपनी यात्रा आरम्भ करने से पहले धूम्रपान कर लें। कार द्वारा लम्बी यात्रा के दौरान, रुकें और बाहर बच्चों से दूर जाकर धूम्रपान करें।
- सुनिश्चत कर लें कि आपने बच्चों के निकट जाने से पहले अपनी सिगरेट निकाल ली है।
- बच्चों को सिगरेट के ठूंठों के साथ खेलने से बचाने के लिये आश्ट्रे को दूर जाकर साफ़ कर दें।
- कभी भी जलती सिगरेट, लाइटर या बिखरी हुई माचिस न छोड़ें।

जो बच्चे धूम्रपान करने वालों के साथ रहते हैं उनके द्वारा धूम्रपान शुरू करने की सम्भावना बहुत अधिक रहती है। धूम्रपान की आदत को छोडना कठिन होता है, अत: अपने बच्चों को शुरू न करने हेतु प्रोत्साहित करें। यदि आपका बच्चा धूम्रपान करता है, उसकी लत को गम्भीरता से लीजिये। छोड़ने हेतु सहायता प्रदान कीजिये।

छोड़ने हेतु तैयार रहें या छोड़ने के बारे में केवल सोचना है?

धूम्रपान छोड़ना आसान नहीं है, किन्तु कनाडा की कैंसर सोसाइटी मदद कर सकती है। हम भी आपकी सहायता का आरम्भ कर सकते है *धूम्रपान करने वालों के लिये जो छोड़ना चाहते हैं: एक बार में एक कदम*, धूम्रपान करने वालों के लिये छौडने हेतु हमारी मार्गदर्शिका की एक प्रति आपको भेज कर। हम आपको धूम्रपान करने वालों की *हेल्पलाइन* के बारे में भी बता सकते हैं और आपके समुदाय में कार्यक्रमों और सेवाओं के सुपुर्द कर सकते हैं।

हमें टोल-फ़्री नम्बर **1 888 939-3333** पर कॉल करें या **info@cis.cancer.ca** पर ई-मेल करें या हमारी वेबसाइट देखें **www.cancer.ca.**

© Canadian Cancer Society 2010

टिप्पणियां

हम क्या करते हैं

अपने हमारे वालंटीयरों और अधिकारियों के काम की वजह से और हमें दान देने वालों की उदारता के कारण Canadian Cancer Society कैंसर के खिलाफ लड़ाई करने का नेतृत्व कर रही है। कैनेडियन कैंसर सोसायटी:

- सभी प्रकार के कैंसरों में उत्कृष्ट अनुसंधान के लिए धन उपलब्ध कराती है
- स्वस्थ रवस्थ जन नीति की हिमायत करती है
- कैंसर के जोखिम को कम करने के लिए स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देती है
- कैंसर के बारे में सूचना उपलब्ध कराती है
- कैंसर का सामना कर रहे लोगों की सहायता करती है

कैंसर और हमारी सेवाओं के बारे में नवीनतम जानकारी प्राप्त करने, अथवा कोई दान देने के लिए हमसे संपर्क करें।

Canadian Cancer Society | Société canadienne du cancer

आइए, कैंसर को इतिहास बना दें

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

यह कैनेडियन कैंसर सोसायटी द्वारा तैयार की गई एक सामान्य जानकारी है। इसका उद्देश्य किसी योग्यता प्राप्त स्वास्थ्य सेवा दाता की सलाह का स्थान लेना नहीं है।

इस प्रकाशन की सामग्री को बिना अनुमति के कापी या दोबारा तैयार किया जा सकता है, लेकिन, निम्नलिखित उल्लेख अवश्य किया जाए:
हवा को शुद्ध बनाये रखिये। Canadian Cancer Society 2010.

© Canadian Cancer Society 2010 | Clear the Air - Hindi | January 2010 | 271082