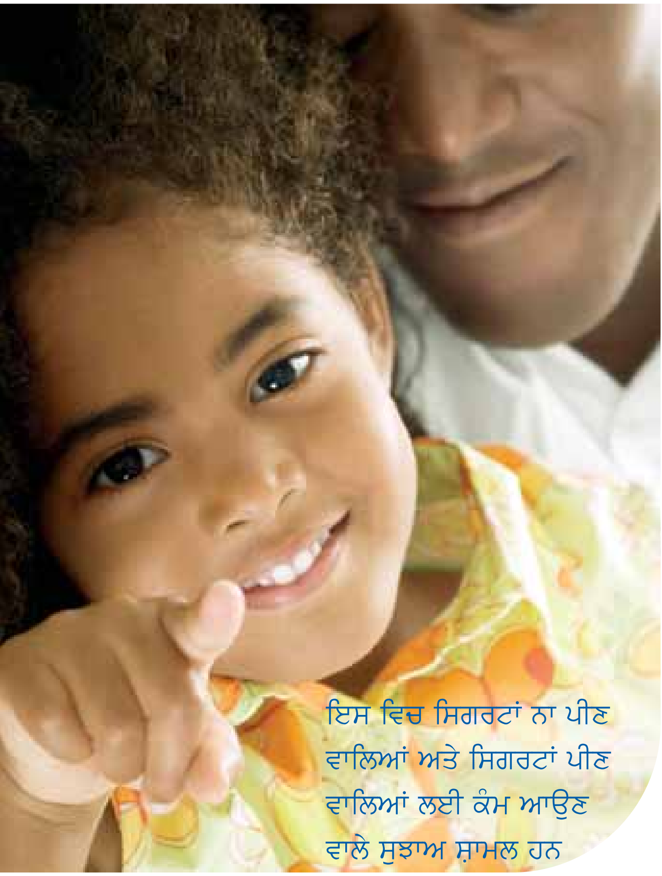
Canadian Cancer Society | Société canadienne du cancer

ਹਵਾ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ
ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉ

Clear the Air

Protect yourself and your family
from second-hand smoke



ਇਸ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

ਆਉ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਈਏ

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

Cover photograph: © Getty Images

ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦਾ ਧੂੰਆ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋਈਏ ਜਾਂ ਨਾ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਹ ਹਵਾ, ਜਨਤਕ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ, ਬਿਲਡਿੰਗਾਂ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਜਣਾ ਘਰ ਜਾਂ ਕਾਰ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਰ ਕੋਈ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਵਿਚ ਕਾਰਬਨ ਮੌਨੋਆਕਸਾਈਡ (ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ), ਅਮੋਨੀਆ (ਖਿੜਕੀਆਂ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ), ਕੈਡਮੀਅਮ (ਬੈਟਰੀਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਸੰਖੀਆ (ਚੂਹਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਵਾਲੀ ਜ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਤਕਰੀਬਨ 12 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੂੰਆ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਆਪਣੀ ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਸਿਰਫ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਦਾ ਧੂੰਆ ਹੀ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਬਚਦਾ ਧੂੰਆ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹਵਾ ਵਿਚ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ 4000 ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਮੀਕਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੈਮੀਕਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਵਜੋਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਸਾਲ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ 1000 ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਮਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਪੈਂਫਲਿਟ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਅਮਲੀ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦਾ ਧੂੰਆ ਕੀ ਹੈ?

ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦਾ ਧੂੰਆ, ਸਿਗਰਟ, ਪਾਈਪ ਜਾਂ ਸਿਗਾਰ ਦੇ ਜਲਣ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਧੂੰਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਲੋਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਇਆ ਗਿਆ ਧੂੰਆ ਵੀ ਹੈ।

ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦਾ ਧੂੰਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਤਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਗਲ਼ਾ ਦੁਖਦਾ ਹੈ, ਨਾਸਾਂ ਵਿਚ ਜਲਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਿਰਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖੰਘ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਸੂਕਦਾ ਹੈ, ਉਬੱਤ ਅਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਫਲੂ ਹੋਣ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਰੌਂਕਾਈਟਸ ਅਤੇ ਨਮੂਨੀਏ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵੀ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਦਿਲ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਖਾਸ ਤੌਰ ’ਤੇ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦਾ ਧੂੰਆ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦਾ ਧੂੰਆ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚਲੇ ਕਈ ਕੈਮੀਕਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਗਰਭ ਡਿਗਣ ਦੇ
- ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚਾ ਜਣਨ ਦੇ
- ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਦੌਰਾਨ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਉਣ ਦੇ

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਜ਼ਿਆਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਸਿਡਜ਼ (ਸਡਨ ਇਨਫੈਂਟ ਡੈੱਥ ਸਿੰਡਰੋਮ) ਨਾਲ ਮਰਨ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚਲੇ ਕਈ ਕੈਮੀਕਲ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗਰਭ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜਾਂ ਸੌਖੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛੇਤੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

© Canadian Cancer Society 2007

ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦਾ ਧੂੰਆ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅਜੇ ਵੀ ਵਧ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਮੀਕਲ ਜਜ਼ਬ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ।

ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ’ਤੇ ਘੱਟ ਕੰਟਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਬੱਚਿਆਂ ਵਲੋਂ ਧੂੰਏਂ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਛੱਡਣ ਦੇ ਘੱਟ ਮੌਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਬੱਚੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ:

- ਖੰਘ ਅਤੇ ਸ਼ੂਕਵਾਂ ਸਾਹ
- ਦਰਦ ਭਰੀਆਂ ਕੰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ
- ਦਮਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਬਰੌਂਕਾਈਟਸ, ਗਲ਼ੇ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਅਤੇ ਨਮੂਨੀਆ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਆਪ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਭੁੱਲੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿੱਲੀਆਂ, ਕੁੱਤਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦੇ ਮੌਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜੱਤਾਂ ਨਾਲ ਚਿੰਬੜ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਜੀਭਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਵੀ ਉਹ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਅੰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉ

ਘਰ ਵਿਚ

ਕਿਉਂਕਿ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੋਕ ਆਪਣਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਅੰਦਰ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਿਗਰਟ ਬੁਝਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜਿਆਂ, ਕਾਰਪੈੱਟ, ਪਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਫਰਨੀਚਰ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਰੀ ਖੋਲ੍ਹਣ ਜਾਂ ਪੱਖਾ ਚਲਾਉਣ ਜਾਂ ਏਅਰ ਪਿਊਰੀਫਾਇਰ (ਹਵਾ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਧੂੰਏਂ-ਰਹਿਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਬਾਹਰ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸਗੋਂ ਸਿਰਫ ਧੂੰਏਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਆਰਾਮਦੇਹ ਥਾਂ, ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਸਾਰੀਆਂ ਐਸ਼ਟਰੇਆਂ ਨੂੰ ਲਾਂਭੇ ਕਰ ਦਿਉ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ। *ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ (ਸਮੋਕਰਜ਼) ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਜਾਂ ਸਾਡਾ ਇਕ ਸਮੇਂ ਇਕ ਕਦਮ* ਨਾਮੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ। ਪਰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰ 'ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਰਹੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਨ।

ਅਪਾਰਮੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਕੰਡੋਮੀਨੀਅਮ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਯੂਨਿਟਾਂ ਵਾਲੀ ਇਮਾਰਤ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ (ਹਵਾਦਾਰੀ ਦਾ) ਸਿਸਟਮ ਸਾਂਝਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੁਰਾਖਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੋਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਧੂੰਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠੋਂ, ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਆਊਟਲਿਟਾਂ, ਪਲੰਬਿੰਗ ਅਤੇ ਬਾਰੀਆਂ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਤ੍ਰੇੜਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਅੰਦਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਧੂੰਏਂ ਦਾ ਦਾਖਲਾ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਆਊਟਲਿਟਾਂ ’ਤੇ ਹਾਰਡਵੇਅਰ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖਾਸ ਸੀਲਾਂ ਲਾਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਧੂੰਏਂ ਦਾ ਦਾਖਲਾ ਰੋਕਣ ਲਈ ਡੋਰ ਸਵੀਪਸ ਲਾਵੋ।
- ਸੁਰਾਖਾਂ ਅਤੇ ਬਾਰੀਆਂ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਤ੍ਰੇੜਾਂ ਨੂੰ ਫੋਮ ਦੀ ਇਨਸੂਲੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣਾ ਕਿਰਾਏ ਦਾ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਪੜ੍ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸਾ ਇਮਾਰਤ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ (ਸਮੋਕ ਫਰੀ) ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਇਹ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਜਾਂ ਇਮਾਰਤ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ (ਸਮੋਕ ਫਰੀ) ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਜਾਂ ਕੰਡੋ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਸਭ ਕੁਝ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ (ਸਮੋਕ ਫਰੀ) ਕਿਸੇ ਇਮਾਰਤ ਵਿਚ ਤਬਾਦਲਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

© Canadian Cancer Society 2007

ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿਚ

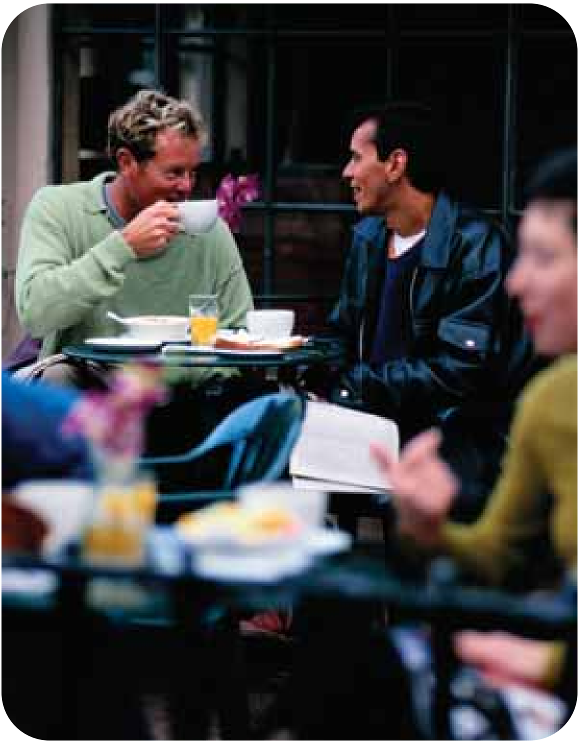
ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਥਾਂ ਵਿਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਹੋਰ ਵੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਥੇ ਧੂੰਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਘਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੰਬਾਕੂ ਬਲਣੋ ਹੱਟ ਵੀ ਜਾਵੇ ਫਿਰ ਵੀ ਕੈਮੀਕਲ ਕਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ (ਸਮੋਕ ਫਰੀ) ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਸੀਟਾਂ ਅਤੇ ਗਦੀਆਂ ਨੂੰ ਵੈਕਿਊਮ ਕਰੋ।
- ਐਸ਼ਟਰੇਅ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਭਾਨ ਜਾਂ ਗੱਮ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿਉ।
- ਕਾਰ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਥਾਂ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਰ ਅੰਦਰ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਹਰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦਾ ਵਕਤ ਹੋਵੇ।

ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।
- ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਸਫਰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਕਮਰਿਆਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਵਿਚ ਜਾਉ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋਣ। ਦੂਜੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਓਨੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਜਾਉਗੇ, ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਉਹ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਾਨਕ ਬਾਈਲਾਅਜ਼ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ 'ਤੇ ਬੰਦਸ਼ਾਂ ਲਾਉਂਦੇ ਹੋਣ।



ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡ ਦੇਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਗੇ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਧੂੰਆ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲਾਂ, ਕੱਪੜਿਆਂ, ਫਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਕਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਿੰਬੜਿਆ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਹੀ ਹੈ:

- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬਾਹਰ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਉ।
- ਕਦੇ ਵੀ ਕਾਰ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਉ। ਬਾਰੀ ਖੋਲ੍ਹਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਆਪਣਾ ਸਫਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਉ। ਕਾਰ ਦੇ ਲੰਮੇ ਸਫਰ ਦੌਰਾਨ, ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਕਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਉ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਆਪਣੀ ਸਿਗਰਟ ਬੁਝਾਉ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਟੋਟਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਐਸ਼ਟਰੇਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ।
- ਕਦੇ ਵੀ ਬਲਦੀ ਸਿਗਰਟ, ਲਾਈਟਰਾਂ ਜਾਂ ਮਾਚਸਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨਾ ਛੱਡੋ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਆਪ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਲੱਗਣ ਦੇ ਵੱਧ ਮੌਕੇ ਹਨ ਜੋ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਅਮਲ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਵੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ?

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਗਾਈਡ *ਇਕ ਸਮੇਂ ਇਕ ਕਦਮ* ਦੀ ਇਕ ਕਾਪੀ ਭੇਜ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਸ ਪਾਸੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ *ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਲਾਈਨ (ਸਮੋਕਰਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ)* ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿਚਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। .

ਸਾਨੂੰ **1 888 939-3333**’ਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰੋ।
info@cis.cancer.ca ’ਤੇ ਈ-ਮੇਲ ਕਰੋ।
www.cancer.ca ’ਤੇ ਸਾਡਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

© Canadian Cancer Society 2007

ਨੋਟ

ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਸਾਡੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦਾਨੀਆਂ ਦੀ ਖੁੱਲਦਿਲੀ ਦੀ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਨਾਲ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਕੈਂਸਰ ਖਿਲਾਫ ਲੜਾਈ ਵਿਚ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ:

- ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ’ਤੇ ਖੋਜ ਲਈ ਫੰਡ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਨਤਕ ਨੀਤੀ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਂ ਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Canadian Cancer Society | Société canadienne du cancer

ਆਉ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਈਏ

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਹ ਕੇਵਲ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮੰਤਵ ਕਿਸੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸ ਲਿਖਤ ਵਿਚਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਬਿਨਾਂ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਕਾਪੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਮੁੜ ਕੇ ਛਾਪੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਪਰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:
ਹਵਾ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ 2007

© Canadian Cancer Society 2007 | Translated August 2007 | 211-053P