

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ

ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ/ਵੇਪਿੰਗ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਤਿਆਰ ਹਨ। ਹਾਲਾਂ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਲਪ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੱਚੇ ਸੈਕਿੰਡ ਹੈਂਡ ਜਾਂ ਥਰਡ ਹੈਂਡ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ/ਵੇਪਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ?

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੈਕਿੰਡ ਹੈਂਡ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਦੇ ਵੇਪਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਇਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਂ ਕਾਰ ਵਿੱਚ
- ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ
- ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੇ ਘਰ ਪਾਰਕਾਂ ਜਾਂ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨਾਂ ਵਿੱਚ

• ਸਟੋਰਾਂ ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਿਆਏ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਥਰਡ ਹੈਂਡ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ/ਵੇਪਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ:

- ਉਹ ਦੂਸ਼ਿਤ ਫਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਫਰਨੀਚਰ 'ਤੇ ਰੋਂਗਦੇ ਅਤੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਥਰਡ ਹੈਂਡ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨਾਲ ਢੱਕੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਦੇ, ਫੜਦੇ ਅਤੇ ਚਬਾਉਂਦੇ ਹਨ
- ਉਹਨਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ, ਵਾਲ ਅਤੇ ਤਵੱਚਾ ਥਰਡ ਹੈਂਡ ਦੀ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ/ਵੇਪਰ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ/ਵੇਪਿੰਗ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ/ਵੇਪ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਜਿਸਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ/ਵੇਪਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਕਮਿਲਨ ਹੈਲਥ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ