ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਅਤੇ ਸੈਕਿੰਡ ਹੈਂਡ ਸਮੋਕ/ਵੇਪਰ

ਸੈਕਿੰਡ ਹੈਂਡਸਮੋਕ/ਵੇਪਰ ਦੇ ਜੋਖਮ

- ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਾਸ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਜਨਮ ਦੇਣਾ
- ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਦਾ ਘੱਟ ਭਾਰ, ਭਾਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ
- ਬਾਲ ਮੌਤ (ਗਰਭਪਾਤ, ਮਰੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਜਨਮ, ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦਾ ਸਿੰਡਰੋਮ- SIDS)
- ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨੁਕਸ (ਦਿਲ ਦੇ ਨੁਕਸ, ਬੁੱਲ੍ਹ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਨੁਕਸ)

ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ/ਵੇਪਿੰਗ

ਕਦੇ-ਕਦੇ ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕ ਜੋ ਸਿਗਰਟ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ/ਵੇਪਿੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਘਰ ਅਤੇ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ/ਵੇਪ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ/ਵੇਪਿੰਗ ਮੁਕਤ ਮਾਹੌਲ

- ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਘਰ ਅਤੇ ਕਾਰ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ/ਵੇਪਿੰਗ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਬਣਾਓ
- ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਉਹਨਾਂ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ/ਵੇਪਿੰਗ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ

ਮੈਕਮਿਲਨ ਹੈਲਥ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ