

# دھوئیں سے پاک رہائش



**NYC**  
Health

## خبر نامہ صحت

سبھی خبر نامہ صحت دیکھنے کے لیے [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) ملاحظہ کریں۔  
مفت کاپیاں منگانے کے لیے 311 پر کال کریں۔

## دھوئیں سے پاک رہائش



- دھوئیں سے پاک عمارت میں، عمارت کے اندر کہیں بھی سگریٹ نوشی کی اجازت نہیں ہے اور کبھی کبھار باہر کے حصوں میں بھی اجازت نہیں ہوتی ہے۔
- دھوئیں سے پاک پالیسی سے دوسرے کے دھوئیں کو کم کر کے مکینوں کو صحتمند رہنے اور صفائی کے اخراجات کو کم کر کے عمارت کے مالکان کو پیسے کی بچت کرنے میں مدد ملتی ہے۔
- NYC میں، کئی یونٹ والی عمارتوں میں عمومی جگہوں میں سگریٹ نوشی غیر قانونی ہے اور اگست 2018 تک، کئی یونٹ والی عمارتوں کو بھی سگریٹ نوشی کی بابت پالیسی رکھنا ضروری ہے۔ سگریٹ نوشی سے پاک ہونے کے قوانین کے بارے میں مزید جاننے کے لیے [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) ملاحظہ کریں اور **smoking laws** (سگریٹ نوشی کے قوانین) تلاش کریں۔

## دوسرے کا دھواں

- جب کوئی شخص تمباکو کی مصنوعات سے دھواں خارج کرتا ہے تو دوسرا شخص اس دھوئیں میں سانس لے سکتا ہے۔ اسے دوسرے کا دھواں کہا جاتا ہے۔
- دوسرے کا دھواں سگریٹ نوشی نہیں کرنے والے بالغوں اور بچوں میں نمہ کے حملے، تنفسی بیماریوں، فالج، دل کے مرض اور پھیپھڑے کے کینسر کے خطرے کو بڑھا دیتا ہے۔



نیو یارک سٹی میں، **3 میں سے 1** بالغ غیر سگریٹ نوش فرد دوسرے کے دھوئیں کی زد میں آتے ہیں<sup>1</sup>۔

- دوسرے کا دھواں شگافوں، روشندان کے نظاموں اور کھڑکیوں سے ہو کر پہنچ سکتا ہے۔ اگر عمارت دھوئیں سے کلی طور پر پاک نہیں ہے تو اپارٹمنٹ بھی نہیں ہو سکتا ہے۔

<sup>1</sup> "تمباکو پر کنٹرول کی حالیہ پالیسیوں کے تناظر میں نیو یارک سٹی میں غیر سگریٹ نوشوں کے درمیان دوسرے کے دھوئیں کے نئیں ابتلاء: موجودہ صورتحال، گزشتہ دہائی میں ہونے والی تبدیلیاں اور قومی موازنے"، <https://doi.org/10.1093/ntr/ntw135>

## سگریٹ نوشی سے پاک ہونا

- دھوئیں سے پاک کی پالیسی کی درخواست کرنے سے پہلے، تحریر کر لیں کہ آپ کے اپارٹمنٹ میں کب اور کہاں سے دھواں داخل ہوتا ہے۔ دوسرے کے دھوئیں نے آپ کی صحت پر جو کوئی اثر ڈالا ہے، خاص طور پر اگر آپ کو کوئی معذوری جیسے ایمفیسیمیا یا پھیپھڑے کا کینسر لاحق ہے تو اسے تحریر کر لیں۔
- اپنے مالک مکان یا عمارت کے مینیجر سے کہیں کہ:



دوسرے کے دھوئیں کے ماخذ سے دور کسی دیگر اپارٹمنٹ کا بندوبست کرے۔



اپارٹمنٹس کے بیچ شگافوں یا خالی جگہوں کو بھریں۔



اپنی عمارت کے لیے دھوئیں سے پاک ایک پالیسی بنائیں۔

دھوئیں سے پاک ہونے کے طریقے کی بابت مزید معلومات کے لیے  
**smoke-free housing** اور **nyc.gov/health** ملاحظہ کریں اور  
(دھوئیں سے پاک رہائش) تلاش کریں۔



# تمباکو نوشی چھوڑنے کی تجاویز

تمباکو نوشی چھوڑنا عزیز و اقارب اور پڑوسیوں کو دوسروں کے دھوئیں سے بچانے اور دھوئیں سے پاک ماحول تخلیق کرنے کا ایک طریقہ ہے۔ اسے چھوڑنا مشکل ہو سکتا ہے لیکن یہ تجاویز اسے چھوڑنے کو آسان تر بنا سکتی ہیں:

فیصلہ کریں کہ آپ کیوں چھوڑنا چاہتے ہیں۔



تعاون اور حوصلہ افزائی حاصل کریں: **1-866-697-8487** مدد کر سکتا ہے۔



چھوڑنے کی تیاری کریں: اپنے گھر کو لائٹروں سے نجات دلائیں اور سگریٹوں کو پھینک دیں۔



چھوڑنے کی ایک تاریخ منتخب کریں۔



مزید تجاویز کے لیے، [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) ملاحظہ کریں اور **NYC Quits** (NYC کوٹس) تلاش کریں۔

## وسائل

رابطہ کریں

@nychealthy 

nychealth 

@nychealthy 

ملاحظہ کریں [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) اور تلاش کریں  
(دھوئیں سے پاک رہائش) **smoke-free housing**

مزید جانیں

ای میل [healthbulletins@health.nyc.gov](mailto:healthbulletins@health.nyc.gov)

تازہ ترین ہیلتھ بلیٹن  
وصول کریں

دوسری زبانوں میں اس بلیٹن اور صحت سے متعلق دوسرے ترجمہ کردہ مواد کے لیے ملاحظہ کریں  
[nyc.gov/health/pubs](https://nyc.gov/health/pubs)۔ اپنی زبان میں خدمات حاصل کرنا آپ کا حق ہے۔ یہ خدمات نیو یارک سٹی  
محکمہ صحت کے سبھی دفاتر اور کلینکوں پر مفت دستیاب ہیں۔

