

ই-সিগারেট



স্বাস্থ্য বুলেটিন

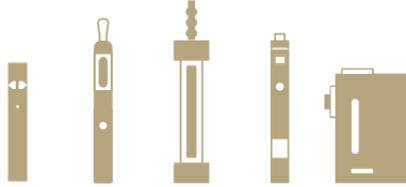
সমস্ত স্বাস্থ্য বুলেটিন জন্য nyc.gov/health - দেখুন।

বি নাম্ব্যের প্রতিলিপি সমূহ অর্ডার দেওয়ার জন্য 311 নম্বরে ফোন করুন।

NYCTM
Health

ই-সিগারেট

- ই-সিগারেট ডিভাইসগুলি অ্যারোসলের ((ধোয়াঁ) মধ্যে থাকা তরলকে গরম করে। যখন কেউ ই-সিগারেট ব্যবহার করে (ভ্যাপিংও বলা হয়ে থাকে), তারা এই অ্যারোসল ভিতরে গ্রহণ করে।



সমস্ত ই-সিগারেট একই রকম নয়

- ই-সিগারেটের তরল পদার্থগুলিতে (ই-তরল পদার্থ) নিকোটিন থাকে না, কিন্তু প্রায় সবসময়ই ফ্লেভারিং এবং নিকোটিন থাকে, যা আসক্তিকর।
- মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের খাদ্য ও মাদক প্রশাসন (Food and Drug Administration, FDA) ই-সিগারেটের উপকরণগুলিকে গুরুত্ব সহকারে ভালোভাবে মনিটর বা পরীক্ষা করে না, তাই ই-তরল পদার্থগুলিতে রাসায়নিকগুলির পরিমাণ আলাদা আলাদা হতে পারে।
- নিউ ইয়র্ক সিটিতে শহরের পার্ক ও সমুদ্রতট সহ যে সকল স্থানে ধূমপান অনুমোদিত নয় এমন সকল স্থানে ই-সিগারেট ব্যবহার করা বেআইনী।

ই-সিগারেট এবং তরুণ প্রজন্ম

- তরুণ প্রজন্মের মধ্যে ই-সিগারেটের জনপ্রিয়তা উদ্ব্বেগজনক। ই-সিগারেট কোম্পানিগুলি প্রায়শই ক্যান্ডি এবং ফলের গন্ধ ব্যবহার করে ই-সিগারেট বিপণন ও সেটিকে তরুণদের কাছে আকর্ষণীয় করে তোলে।
- যে সকল তরুণ ই-সিগারেট ব্যবহার করে পরবর্তীকালে তাদের ধূমপান করার সম্ভাবনা বেশি থাকে।
- ই-সিগারেটে প্রায় সবসময়ই নিকোটিন থাকে, যা একজন কিশোরের স্মৃতিশক্তি এবং মনঃসংযোগকে নেতিবাচকভাবে প্রভাবিত করতে, এবং শেখার ক্ষমতা হ্রাস করতে পারে।
- আপনি একজন পিতা বা মাতা হলে, ই-সিগারেট ব্যবহার করার ঝুঁকি সম্পর্কে আপনার সন্তানদের সাথে আলোচনা করুন। একটি খোলাখুলি, চলতে থাকা বাক্যালাপে উৎসাহিত করুন।



=



ই-তরল পদার্থের একটি পড়ে (বা রিফিলে) একটি গোটা সিগারেটের প্যাকেটের সমান পরিমাণ নিকোটিন থাকতে পারে। ই-সিগারেট ভাং এর সাথেও ব্যবহার করা যেতে পারে।

শারীরিক ক্ষতির সম্ভাবনাসমূহ

ডায়াসেটিল

ভারী ধাতু

ফরমালডিহাইড

বেঞ্জিন

- ই-সিগারেট ব্যবহার করার দীর্ঘ-কালীন প্রভাবগুলি আমরা জানি না, কিন্তু উত্তপ্ত তরল পদার্থ থেকে নির্গত অ্যারোসলে ক্ষতিকর রাসায়নিকগুলি থাকতে পারে, যেমন:
 - ফরমালডিহাইড এবং বেঞ্জিন, যা ক্যান্সারের কারণ হতে পারে
 - ফ্লেভোরিং এর থেকে উদ্ভূত ডায়াসেটিল, যেটি ফুসফুসের অসুখের সাথে সম্পর্কিত
 - ভারী ধাতু, যেমন নিকেল, টিন এবং সীসা
- কাছাকাছি থাকা অন্য ব্যক্তির বাতাসে মিশে যাওয়া এই রাসায়নিকগুলি নিঃশ্বাসের সাথে গ্রহণ করতে পারেন।
- ত্রুটিপূর্ণ ই-সিগারেট ব্যাটারিগুলি অগ্নিকান্ড ও বিস্ফোরন ঘটাতে পারে, যার ফলে গুরুতর আঘাত লাগতে পারে, এমনকি মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে।

ধূমপান ছেড়ে দিন



ধূমপান ছাড়ার জন্য ই-সিগারেটগুলো FDA দ্বারা অনুমোদিত নয়।



আপনি ধূমপান করলে এবং ছাড়তে চাইলে স্বাস্থ্য দপ্তর FDA অনুমোদিত ওষুধ ব্যবহার করার পরামর্শ দেয়, যা আপনার সফল হওয়ার সুযোগ দ্বিগুণ করতে পারে।



Medicaid সহ, বেশিরভাগ স্বাস্থ্য বীমা প্ল্যানে ধূমপান ত্যাগ করার চিকিৎসা আওতাভুক্ত করা আছে।



ওষুধ, পরামর্শ এবং সংস্থানগুলির জন্য, [nyc.gov/nycquits](https://www.nyc.gov/nycquits) দেখুন। নিকোটিনের নেশা ছেড়ে দেওয়ার প্রতিক্রিয়াগুলি নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়তা করার জন্য সংস্থানগুলিও আপনি দেখতে পাবেন।

সংস্থানসমূহ

সংযোগ করা



@nychealthy



nychealth



@nychealthy



nychealth



nyc health

আরও জানুন

nyc.gov/health এ যান এবং "e-cigarettes"
(ই-সিগারেট) খুঁজুন

সর্বশেষ স্বাস্থ্য বুলেটিন গ্রহণ করুন

ইমেল healthbulletins@health.nyc.gov



এই স্বাস্থ্য বুলেটিনের র অতিরিক্ত ভাষা ও অন্যান্য অনুবাদ করা স্বাস্থ্যসামগ্রীর জন্য nyc.gov/health/pubs - দেখুন। আপনার নিজের ভাষায় পরিষেবা পাওয়ার অধিকার আপনার আছে। নিউইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্যবিভাগের সব অফিস এবং ক্লিনিকে এই পরিষেবাগুলি বিনামূল্যে পাওয়া যায়।