

# ধূমপান-মুক্ত আবাসন



## স্বাস্থ্য বুলেটিন

সব স্বাস্থ্যবুলেটিনগুলি দেখার জন্য [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) -দেখুন।  
বিনামূল্যের প্রতিলিপি সমূহ অর্ডার দেওয়ার জন্য 311 নম্বরে ফোন করুন।

**NYC**  
Health

# ধূমপান-মুক্ত আবাসন



- একটি ধোঁয়া-মুক্ত বিল্ডিংয়ে, বিল্ডিংয়ের ভিতরে কোথাও ধূমপান অনুমোদিত নয় এবং কখনও কখনও বাইরের এলাকাতেও অনুমোদিত নয়।
- একটি ধোঁয়া-মুক্ত নীতি আবাসগুলিকে পরোক্ষ ধূমপান কমিয়ে স্বাস্থ্যকর থাকতে সাহায্য করে এবং বিল্ডিংয়ের মালিকরা পরিষ্কার করার খরচ কমিয়ে অর্থ বাঁচায়।
- নিউ ইয়র্ক সিটিতে, মাল্টি ইউনিট বিল্ডিংয়ের সাধারণ এলাকায় ধূমপান করা বেআইনি, আর 2018 সালের অগাস্ট পর্যন্ত, মাল্টি ইউনিট বিল্ডিংগুলির ধূমপানের ওপর নিজস্ব নীতি রয়েছে। ধোঁয়া-মুক্ত আইন সম্পর্কে আরো জানতে [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) এ যান এবং **smoking laws** (ধূমপানের আইন) অনুসন্ধান করুন।

# পরোক্ষ ধূমপান

- যখন কেউ তামাকজাত পণ্য থেকে ধোঁয়া বাতাসে নির্গত করে, তখন অন্য ব্যক্তি সেই ধোঁয়া শ্বাসে গ্রহণ করতে পারে। একে পরোক্ষ ধূমপান বলা হয়।
- পরোক্ষ ধূমপান প্রাপ্তবয়স্ক এবং শিশুদের হাঁপানির আক্রমণ, শ্বাসকষ্ট, স্ট্রোক, হার্টের অসুখ এবং ফুসফুসের ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়ায়।



নিউইয়র্ক সিটিতে, **3 জনের মধ্যে 1 জন** প্রাপ্তবয়স্ক অ-ধূমপায়ী ব্যক্তি পরোক্ষ ধূমপায়ী হিসাবে পরিগণিত হন।<sup>1</sup>

- পরোক্ষ ধূমপান ফাটল, বায়ুরক্ত এবং জানলার মধ্য দিয়ে যেতে পারে। যদি কোন বিন্দিং সম্পূর্ণ ধোঁয়া-মুক্ত না হয়, তাহলে একটি অ্যাপার্টমেন্ট বা বাড়িও সম্পূর্ণভাবে ধোঁয়া-মুক্ত হতে পারবেনা।

<sup>1</sup> “সাম্প্রতিক তামাক নিয়ন্ত্রণ নীতিসমূহের প্রসঙ্গে নিউইয়র্ক সিটিতে অ-ধূমপায়ীদের মধ্যে পরোক্ষ ধূমপান সম্পর্কে ধারণা জ্ঞাপন: বর্তমান স্থিতি, গত দশক ধরে পরিবর্তন এবং জাতীয় ভারতম্য,” <https://doi.org/10.1093/ntr/ntw135>

## ধোঁয়া-মুক্ত হন

- একটি ধোঁয়া-মুক্ত নীতির অনুরোধ করার আগে, কখন এবং কোথায় আপনার অ্যাপার্টমেন্টে অর্থাৎ বাড়িতে ধোঁয়া ঢুকছে তা লিখুন। আপনার স্বাস্থ্যে পরোক্ষ ধূমপানের ফলে কোন প্রভাব পরলে সেটিও লিখুন, বিশেষত যদি এমফিসেমা বা ফুসফুসের ক্যান্সারের মত কোন অক্ষমতা আপনার থাকে।
- আপনার বাড়ির মালিক বা বিল্ডিং ম্যানেজারকে বলুন:



আপনার বিল্ডিংয়ের  
জন্য একটি ধোঁয়া-মুক্ত  
নীতি বানাতে



বাড়িগুলির মাঝে ফাটল  
বা ফাঁক পূরণ করতে



পরোক্ষ ধোঁয়ার উৎস থেকে  
দূরে অন্য বাড়ির কথা  
জিজ্ঞাসা করুন



কিভাবে ধোঁয়া-মুক্ত হবেন তার সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য ভিজিট  
করুন [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) ওয়েবসাইটে এবং **smoke-free  
housing** (ধোঁয়া-মুক্ত আবাস) অনুসন্ধান করুন।

# ধূমপান পরিত্যাগ করার কিছু পরামর্শ

আপনার প্রিয়জন এবং প্রতিবেশীদের পরোক্ষ ধূমপান থেকে রক্ষা করা আর ধোঁয়া-মুক্ত পরিবেশ তৈরি করার এক প্রকার পথ হল ধূমপান ছেড়ে দেওয়া। এটা ছেড়ে দেওয়া কঠিন হতে পারে, তবে এই পরামর্শগুলি আপনার সংকল্পকে তুলনামূলক সহজ করে দেবে:



কেন আপনি ছাড়তে চান সেটা স্থির করুন।



সহায়তা ও উৎসাহ পান: **1-866-697-8487** সাহায্য করতে পারে।



ছাড়ার প্রস্তুতি: আপনার বাড়িতে কোন লাইটার রাখবেন না এবং সিগারেটগুলি ফেলে দিন।



ছেড়ে দেওয়ার একটি দিন ঠিক করুন।

আরও পরামর্শের জন্য, ভিজিট করুন [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) এবং খুঁজুন **NYC Quits** (NYC কুইটস)।

# সম্পদসমূহ

## সংযোগ করা



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

## আরো জানুন

ভিজিট করুন [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) এবং **smoke-free housing** (ধোঁয়া-মুক্ত আবাস) অনুসন্ধান করুন

## সর্বশেষ স্বাস্থ্য বুলেটিন গ্রহণ করুন

[healthbulletins@health.nyc.gov](mailto:healthbulletins@health.nyc.gov) এ ইমেল করুন



এই স্বাস্থ্য বুলেটিনের অতিরিক্ত ভাষা ও অন্যান্য অনুবাদ করা স্বাস্থ্যসামগ্রীর জন্য [nyc.gov/health/pubs](https://nyc.gov/health/pubs) -দে খুল। আপনার নিজের ভাষায় পরিষেবা পাওয়ার অধিকার আপনার আছে। নিউইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্যবিভাগের সব অফিস এবং ক্লিনিকে এই পরিষেবাগুলি বিনামূল্যে পাওয়া যায়।