

পোষা প্রাণীর স্বাস্থ্যের উপর ধূমপান ও ভেপিং-এর প্রভাবসমূহ

ধূমপান বা ভেপিং আপনার পোষা প্রাণীকে প্রভাবিত করতে পারে, এমনকি ক্ষতিও করতে পারে। ধূমপান ও ভেপিং ত্যাগ, কমানো এবং ছেড়ে দিলে তা আপনাকে, আপনার পরিবারকে ও আপনার পোষা প্রাণীকে রক্ষা করতে পারে।

পোষা প্রাণীদের উপর ধূমপান ও ভেপিং-এর কী প্রভাব পড়তে পারে?

- পশুরা **পরোক্ষ ধোঁয়া** নি। শ্বাসের সাথে টেনে নিতে পারে। কুকুর এবং বিড়ালের মত অনেক পোষা প্রাণী তাদের বেশিরভাগ সময় মেঝের কাছাকাছি কাটায় যেখানে ধোঁয়ায় থাকা নিকোটিনের পরিমাণ বেশি।
- **ফেলে দেওয়া সিগারেটের অবশিষ্টাংশ, ভেপের কার্ট্রিজ এবং নিকোটিন ওষুধসমূহে** নিকোটিন ও অন্যান্য রাসায়নিক দ্রব্য থাকতে পারে যা পোষা প্রাণীদের পেটে গেলে বিষক্রিয়া তৈরি করতে পারে।
- আপনার বিড়ালের লোম বা পাখির পালকে লেগে থাকা ধূমপান-বা ভেপ-সম্পর্কিত বিষাক্ত পদার্থসমূহ **লোম বা পালক পরিপাটি** করার সময় তাদের পেটে চলে যেতে পারে।

পোষা প্রাণীর স্বাস্থ্যের উপর ধূমপান ও ভেপিং-এর প্রভাবসমূহ কী?

- ধূমপায়ী ব্যক্তিদের সাথে বসবাসকারী কুকুরদের নাক এবং ফুসফুসের ক্যান্সারের ঝুঁকি বেশি।
- ধূমপায়ী ব্যক্তিদের সাথে বসবাসকারী বিড়ালদের লিম্ফোমা (লসিকা গ্রন্থির ক্যান্সার) হওয়ার ঝুঁকি বেশি।
- ধূমপায়ী ব্যক্তিদের সাথে বসবাসকারী পাখিদের নিউমোনিয়া, ফুসফুসের ক্যান্সার, এবং চোখ, ত্বক, হৃৎপিণ্ড ও উর্বরতা সম্পর্কিত সমস্যা হতে পারে।
- ভেপ কার্ট্রিজের উপাদানসমূহ খেয়ে ফেলার 15 থেকে 30 মিনিটের মধ্যে পোষা প্রাণীদের প্রাণঘাতী নিকোটিন বিষক্রিয়া দেখা দিতে পারে।

আমার পোষা প্রাণীদের সুরক্ষিত রাখতে আমি কী করতে পারি?

- **আপনার ঘর ধূমপান-ও ভেপিং-মুক্ত রাখুন।**
 - নির্দিষ্ট পরিস্থিতিতে (যেমন আপনি যখন বাড়িতে আপনার পোষা প্রাণীদের সাথে থাকছেন) ধূমপান বা ভেপিং বন্ধ রাখা, কমানো বা ছেড়ে দিতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য ওষুধ ও কাউন্সেলিং সহ বিনামূল্যের এবং কম খরচের তামাক চিকিৎসার উপায়সমূহ উপলব্ধ রয়েছে।
 - তামাক চিকিৎসা ওষুধসমূহের কোনটি (on.nyc.gov/tobacco-treatment-guide এ উপলব্ধ) আপনার জন্য সবচেয়ে ভাল কাজ করবে সে ব্যাপারে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা সরবরাহকারীর সাথে কথা বলুন। Medicaid সহ বেশিরভাগ স্বাস্থ্য বিমা

প্ল্যানই (on.nyc.gov/tobacco-insurance-guide এ উপলব্ধ) তামাক চিকিৎসাসমূহ কভার করে।

- এছাড়াও আপনি যদি ছেড়ে দিতে প্রস্তুত থাকেন, তাহলে:
 - একজন কুইট কোচের সাথে কথা বলার জন্য nysmokefree.com ভিজিট করতে পারেন বা 866-697-8487 এ কল করতে পারেন। বেশিরভাগ প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিই একটি নিকোটিন প্যাচ ও লজেঞ্জের বিনামূল্যের স্টার্টার কিট পাওয়ার উপযুক্ত।
 - যদি আপনার পছন্দের ভাষা হয় চাইনিজ (800-838-8917), কোরিয়ান (800-556-5564) বা ভিয়েতনামিজ (800-778-8440), তাহলে এশিয়ান স্মোকার'স কুইটলাইনে কল করুন বা asiansmokersquitline.org ভিজিট করুন।
- এছাড়াও 13 থেকে 24 বছর বয়সী নিউ ইয়র্কবাসীগণ ভেপিং ছাড়তে বিনামূল্যে, 24/7, পরিচয় গোপন রেখে ও গোপনীয় সহায়তার জন্য **DROPTHEVAPE** লিখে 88709 নম্বরে টেক্সট করতে পারেন।
- **আপনার পোষা প্রাণীর জন্য ক্ষতিকর হতে পারে এমন বস্তুসমূহ সরিয়ে ফেলুন,** যেহেতু পোষা প্রাণীরা প্রায়ই নাগালের মধ্যে থাকা বস্তু খেয়ে ফেলার চেষ্টা করে।
 - আপনার পোষা প্রাণীদের কাছ থেকে নিকোটিন ওষুধসমূহ নিরাপদ জায়গায় সরিয়ে রাখুন।
 - সিগারেটের অবশিষ্টাংশ, ভেপের কার্ট্রিজ এবং ব্যবহৃত নিকোটিন ওষুধসমূহ যেমন নিকোটিন প্যাচ, নিরাপদ জায়গায় ফেলে দিন। উদাহরণস্বরূপ, এসব জিনিসগুলি ঢাকনাসহ একটি ট্র্যাশক্যান্ডে ফেলুন যা পোষা প্রাণীরা খুলতে পারবে না, বা সেগুলি ফেলার আগে একটি বক্স বা পাত্রের মধ্যে রাখুন।
- **আপনার পোষা প্রাণীদের মধ্যে ক্যান্সারের লক্ষণ দেখা যায় কিনা লক্ষ্য রাখুন।**
 - আমেরিকার পশুদের প্রতি নিষ্ঠুরতা দমন সমিতি (American Society for the Prevention of Cruelty to Animals, ASPCA) পশুদের মধ্যে ক্যান্সারের সাধারণ লক্ষণসমূহ বলে উল্লেখ করে:
 - বিড়াল: aspca.org/pet-care/cat-care/common-cat-diseases
 - কুকুর: aspca.org/pet-care/cat-care/common-cat-diseases
 - নিয়মিত পরীক্ষার জন্য বা আপনি কোনো উদ্বেগজনক লক্ষণ দেখলে আপনার পোষা প্রাণীকে তাদের পশু-চিকিৎসকের কাছে নিয়ে যান।

ধূমপান ও ভেপিং সম্পর্কিত আরো তথ্য ও সংস্থানের জন্য, nyc.gov/nycquits ভিজিট করুন। পশু ও স্বাস্থ্য সম্পর্কিত আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/health/animals ভিজিট করুন।