# تمباکو نوشی اور ویپنگ کے پالتو جانوروں کی صحت پر اثرات

تمباکو نوشی یا ویپنگ آپ کے پالتو جانوروں پر اثر انداز ہو سکتے ہیں بلکہ ان کو نقصان تک پہنچا سکتے ہیں۔ تمباکو نوشی ترک کرنا، اس میں کمی کرنا یا گھر پر اس سے پرہیز کرنا آپ، آپ کے اہل خانہ اور آپ کے پالتو جانوروں کی حفاظت کر سکتا ہے۔

**پالتو جانور تمباکو نوشی اور ویپنگ سے کس طرح متاثر ہو سکتے ہیں؟**

- جانور **دوسروں کا اُگلا ہوا دھواں** سانس کے ساتھ کھینچ سکتے ہیں۔ بہت سے پالتو جانور جیسے بلیاں اور کتے اپنا زیادہ وقت فرش کے نزدیگ گزارتے ہیں جہاں دھویں میں نکوٹین کی سطح نسبتاً زیادہ ہوتی ہے۔
- **پھینکے ہوئے سگریٹ کے ٹکڑوں، ویپ کے کارٹریجز اور نکوٹین والی ادویات** میں نکوٹین اور دیگر کیمیکلز ہو سکتے ہیں جن کو پالتو جانور نگل لیں تو ان کے لیے زہریلے ہو سکتے ہیں۔
- آپ کی بلی کے بالوں یا پرندے کے پروں پر تمباکو نوشی یا ویپ سے تعلق رکھنے والے زہریلے مادے **خود کو سنوارنے** یا **پر صاف کرنے** کے دوران ان کے معدے میں جا سکتے ہیں۔

**تمباکو نوشی اور ویپنگ کے پالتو جانوروں کی صحت پر اثرات کیا ہیں؟**

- تمباکو نوشی کرنے والے افراد کے ساتھ رہنے والے کتوں کو ناک اور پھیپھڑوں کے کینسر کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔
- تمباکو نوشی کرنے والے افراد کے ساتھ رہنے والی بلیوں کو لمفوما (لمف کے نظام کا کینسر) کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔
- تمباکو نوشی کرنے والے افراد کے ساتھ رہنے والے پرندوں کو نمونیا، پھیپھڑوں کا کینسر اور آنکھوں، جلد، دل اور تولید کے مسائل لاحق ہو سکتے ہیں۔
- پالتو جانوروں کو ویپ کے کارٹریج میں موجود مادہ نگلنے کے 15 سے 30 منٹ کے اندر نکوٹین سے جان لیوا زہریلے اثرات کا خطرہ ہو سکتا ہے۔

**میں اپنے پالتو جانوروں کی حفاظت کے لیے کیا کروں؟**

- **اپنے گھر کو سگریٹ نوشی اور ویپ سے پاک بنائیں۔**
  - تمباکو کے علاج کے مفت اور کم قیمت اختیارات، بشمول ادویات اور صلاح کاری، مخصوص صورتحالوں میں (جیسے جب آپ گھر پر اپنے پالتو جانوروں کے ساتھ ہوں) تمباکو نوشی اور ویپنگ ترک کرنے، ان میں کمی کرنے یا ان سے پرہیز کرنے میں آپ کی معاونت کے لیے دستیاب ہیں۔
  - اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں کہ تمباکو نوشی کے علاج کی ادویات کے کون سے اختیارات (جو on.nyc.gov/tobacco-treatment-guide پر دستیاب ہیں) آپ کے لیے سب سے کارگر رہیں گے۔ بیشتر بیمہ منصوبے (جو on.nyc.gov/tobacco-insurance-guide پر دستیاب ہیں) بشمول Medicaid، تمباکو نوشی کے علاج کا احاطہ کرتے ہیں۔
  - اگر آپ ترک کرنے کے لیے تیار ہیں تو آپ یہ بھی کر سکتے ہیں:
    - ترک کرنے کے کوچ سے بات کرنے کے لیے nysmokefree.com پر جائیں یا 866-697-8487 پر کال کریں۔ زیادہ تر بالغ افراد نکوٹین پیچز اور چوسنے والی گولیوں والی ایک مفت ابتدائی کٹ کے لیے اہل ہیں۔

- اگر آپ کی ترجیحی زبان چینی (800-838-8917)، کورین (800-556-5564) یا ویتنامی (800-778-8440) ہے تو Asian Smokers' Quitline (ایشیائی تمباکو نوش افراد کی ترک کرنے کی لائن) کو کال کریں یا asiansmokersquitline.org ملاحظہ کریں۔
    - نیویارک کے 13 سے 24 سال کی عمر کے باشندے ویپنگ ترک کرنے کے لیے شناخت ظاہر کیے بغیر اور رازدارانہ معاونت کے لیے **DROPTHEVAPE** لکھ کر 88709 پر مفت ٹیکسٹ بھی کر سکتے ہیں۔
- **اپنے پالتو جانوروں کے لیے ممکنہ طور پر نقصان دہ اشیاء سے جان چھڑوائیں** کیونکہ پالتو جانور آسانی سے پہنچ میں آ جانے والی چیزوں کو اکثر کھانے کی کوشش کرتے ہیں۔
    - نکوٹین والی ادویات کو اپنے پالتو جانوروں سے دور حفاظت سے رکھیں۔
    - سگریٹ کے ٹکڑے، ویپ کے کارٹریج اور نکوٹین والی استعمال شدہ ادویات جیسے نکوٹین پیچز کو محفوظ طریقے سے پھینک کر تلف کریں۔ مثلاً، ان چیزوں کو ڈھکن والے کچرا دان میں پھینکیں جس کو پالتو جانور نہ کھول سکتے ہوں یا ان چیزوں کو تلف کرنے سے پہلے کسی ڈبے یا برتن میں ڈالیں۔
- **اپنے جانوروں میں کینسر کی علامات پر نظر رکھیں۔**
    - جانوروں سے ظالمانہ سلوک کے تدارک کی امریکی سوسائٹی (American Society for the Prevention of Cruelty to Animals, ASPCA) نے ان جانوروں میں کینسر کی عمومی علامات کو فہرست زد کیا ہے:
        - بلیاں: aspca.org/pet-care/cat-care/common-cat-diseases
        - کتے: aspca.org/pet-care/dog-care/common-dog-diseases
    - اپنے پالتو جانور کو جانوروں کے ڈاکٹر کے پاس باقاعدگی سے چیک اپ کے لیے یا جب آپ کو کوئی تشویشناک علامات نظر آئیں، لے کر جائیں۔

تمباکو نوشی اور ویپنگ کے متعلق مزید معلومات اور وسائل کے لیے، nyc.gov/nycquits ملاحظہ کریں۔ جانوروں اور صحت کے متعلق مزید معلومات کے لیے، nyc.gov/health/animals پر جائیں۔