خاکہ نگاری اور ڈیزائن : Elisabeth Moseng، Illustratørene

کیا آپ کو تمباکو نوشی چھوڑنے کیلئے مدد کی ضرورت ہے؟

- Røyketelefonen کو 800 400 85 پر فون کریں (مفت)
- www.slutta.no دیکھیں
- www.helsenorge.no دیکھیں (passiv røyking پر سرچ کریں)
- Kreftlinjen کو 800 57 338 پر فون کریں (گھر کے فون سے مفت)
- www.kreftforeningen.no دیکھیں
- ہیلتھ سٹیشن میں نرس سے بات کریں

یا اپنے فیملی ڈاکٹر سے بات کریں

ExtraStiftelsen
Helse og Rehabilitering

KREFTFORENINGEN

اگر آپ تمباکونوشی کرنا چاہتے ہیں تو باہر جائیں
ایسی جگہ تلاش کریں جہاں بچے نہ ہوں۔

کیا آپ تمباکو نوشی نہیں کرتے ؟

اس صورت میں زیادہ امکان ہے کہ آپ کے بچے بھی کبھی تمباکو نوشی نہیں کریں گے۔

کیا آپ تمباکو نوشی کرتے ہیں لیکن چھوڑنا چاہتے ہیں؟

ابھی بھی وقت ہے۔ تمباکو نوشی چھوڑ دیں۔

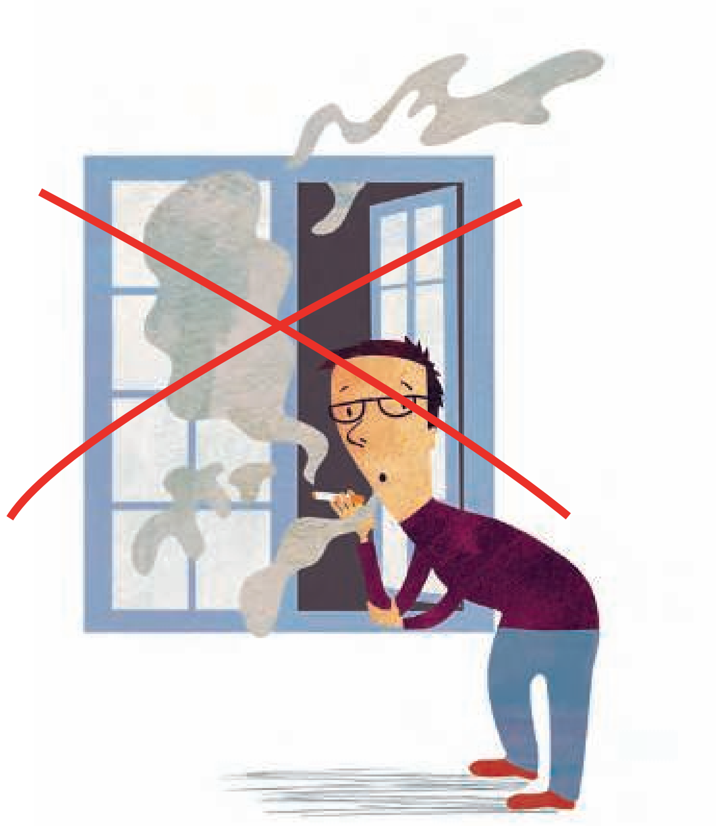
گھر میں یا گاڑی میں بچوں کے قریب تمباکونوشی نہ کریں

باورچی خانے کے پنکھے کے نیچے نہیں

ڈرائنگ روم میں نہیں

گاڑی میں نہیں

حقّہ پینا بھی خطرناک ہے



کھڑکی سے باہر نہیں

جو بچے تمباکو کے دھوئیں میں سانس لیتے ہیں

- وہ زیادہ بیمار رہتے ہیں کیونکہ بچوں کے پھیپھڑے چھوٹے ہوتے ہیں اور ان کی نشوونما ابھی مکمل نہیں ہوتی
- انہیں زیادہ اکثر کان کا ورم، کھانسی اور سانس کے راستے کے انفیکشن ہوتے ہیں
- انہیں زیادہ اکثر دمہ ہوتا ہے اور دمے کے دورے زیادہ شدید ہوتے ہیں
- شیر خوار بچوں کی اچانک موت کے واقعات زیادہ اکثر ہوتے ہیں (بستر میں)

جو بچے تمباکو کے دھوئیں میں سانس لیتے ہیں
انہیں دوسرے بچوں کی نسبت
ڈاکٹر کے پاس زیادہ جانا پڑتا ہے

اس بچی کو کھانسی، آنکھوں میں چبھن اور دمہ ہے

کان کے ورم کی وجہ سے ڈاکٹر کے پاس

تمباکو کا دھواں بچوں کیلئے خطرناک ہے
بچوں کے قریب تمباکونوشی نہ کریں