

# ধূমপানমুক্ত বাসা

## আপনার শিশুর স্বাস্থ্যকে সুরক্ষিত রাখা

পরোক্ষ ধূমপানের ধোঁয়া দুই ধরনের ধোঁয়া দিয়ে তৈরি হয়: মূলধারা (ধূমপায়ীদের শ্বাস-প্রশ্বাস) এবং পার্শ্বধারা (সিগারেটের জ্বলন্ত ডগা থেকে ধোঁয়া)। শিশুদের বড় হয়ে ওঠার সময় পরোক্ষ ধূমপানের ধোঁয়া বিপজ্জনক হতে পারে কারণ:

- শিশুদের কাছাকাছি ধূমপান করা গুরুতর শ্বাসযন্ত্রের অসুস্থতার কারণ হয়, যেমন ব্রঙ্কাইটিস এবং নিউমোনিয়া।
- পরোক্ষ ধূমপানের ধোঁয়ার সংস্পর্শতা শিশুদের হাঁপানিতে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বাড়ায় এবং এর জন্য হাঁপানির আক্রমণ হতে পারে।
- অল্পবয়সী শিশুদের মধ্যে যারা পরোক্ষ ধূমপানের সংস্পর্শে আসে তাদের গুরুতর শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে যার জন্য হাসপাতালে ভর্তি প্রয়োজন হয়।
- পরোক্ষ ধূমপানের সংস্পর্শে আসা শিশুদের মেনিনজাইটিস হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে।
- পরোক্ষ ধূমপানের সংস্পর্শে থাকা বাচ্চাদের কাশি এবং সর্দি হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে, সেইসাথে মধ্য কানের রোগও (যা বধিরতা সৃষ্টি করতে পারে) হতে পারে।

এটি যাতে আপনার শিশুদের প্রভাবিত না করে তা নিশ্চিত করতে আপনি আপনার বাসার বাইরে চলে যান। এছাড়াও সর্বদা একটি ধূমপানমুক্ত গাড়ি রাখুন, কারণ পরোক্ষ ধূমপানের ধোঁয়ার রাসায়নিক পদার্থের সংস্পর্শতা একটি সীমাবদ্ধ জায়গায় বেড়ে যায়, এমনকি জানালা খোলা থাকলেও তা হয়।

## আপনার বাসাকে ধূমপানমুক্ত করুন

- আপনার বাসার সবাইকে এবং যে কোনো আগত ব্যক্তিকে বলুন যে আপনার বাসা এখন ধূমপানমুক্ত।
- আপনার পিছনের দরজার কাছে এক জোড়া স্লিপ-অন জুতা এবং অন্যান্য সমস্ত আবহাওয়ার জিনিসগুলি রাখুন, যাতে আপনি যে কোনও সময় বাইরে যেতে পারেন।
- মনে করিয়ে দেওয়ার জন্য, আপনার পিছনের দরজা থেকে দূরে একটি অ্যাশট্রে বাইরে রাখুন। এটা বাগানকেও পরিপাটি রাখতে সাহায্য করবে।
- এটা কি বাইরে করতে পারেন না? নিকোটিন প্রতিস্থাপনের পদ্ধতি যেমন প্যাচ এবং গাম সাহায্য করতে পারে।
- আপনি যদি ধূমপান করেন বা গর্ভাবস্থায় পরোক্ষ ধূমপানের ধোঁয়ার সংস্পর্শে আসেন, তার মানে আপনার বাচ্চা আপনার শ্বাসে নেওয়া ধোঁয়া থেকে রাসায়নিক পদার্থ গ্রহণ করে।

## আপনার বাড়ি থেকে সাত পদক্ষেপ হাঁটুন

- এটি আপনার বাচ্চার স্বাস্থ্যের উন্নতিতে সাহায্য করতে পারে।
- আপনার বাচ্চারা যাতে আপনাকে ধূমপান করতে না দেখে, তাই তারাও তা শুরু করতে প্রলুব্ধ হবে না।
- এটি আপনার ধূমপান করা সিগারেটের সংখ্যা কমিয়ে দিতে পারে।

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা  
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ

- এটি আপনার বাসাকে সুগন্ধযুক্ত এবং তাজা দেখাবে।

1

আপনার শিশুদের কাছাকাছি কোথাও যেমন গাড়িতে ধূমপান করলে, তা তাদের স্বাস্থ্যের পাশাপাশি আপনার স্বাস্থ্যকেও প্রভাবিত করে।

2

ধূমপানের প্রভাব থেকে শিশুদের রক্ষা করার জন্য জানালা খোলা বা দরজার পাশে দাঁড়ানো যথেষ্ট নয়।

3

আপনি আপনার শিশুদের রক্ষা করছেন তা নিশ্চিত করতে সরাসরি বেরিয়ে আসুন এবং আপনার বাড়ি থেকে সাতটি পদক্ষেপ দূরে যান।

## ধূমপানমুক্ত

[www.nhs.uk/smokefree](http://www.nhs.uk/smokefree)

সূত্র: [www.steprightout.org.uk](http://www.steprightout.org.uk)

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা  
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

*NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ*