পোষা প্রাণীদের স্বাস্থ্যের উপর ধূমপান ও ভেপিংয়ের প্রভাব

ধূমপান ও ভেপিং আপনার পোষা প্রাণীকে প্রভাবিত করতে পারে, এমনকি ক্ষতিও করতে পারে। বাড়িতে ধূমপান ও ভেপিং ত্যাগ করলে, কমিয়ে দিলে বা এড়িয়ে চললে তা আপনাকে, আপনার পরিবারকে ও আপনার পোষা প্রাণীকে রক্ষা করতে পারে।

পোষা প্রাণীদের উপর ধূমপান ও ভেপিং কীভাবে প্রভাব ফেলতে পারে?

- প্রাণীরা **পরোক্ষ ধোঁয়া** নিঃশ্বাসের সাথে টেনে নিতে পারে। কুকুর এবং বিড়ালের মত অনেক পোষা প্রাণী তাদের বেশিরভাগ সময় মেঝের কাছাকাছি কাটায়, যেখানে ধোঁয়ায় থাকা নিকোটিনের পরিমাণ বেশি থাকে।
- **ফেলে দেওয়া সিগারেটের অবশিষ্টাংশ, ভেপের কার্ট্রিজ এবং নিকোটিন ওষুধপত্রে** 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-সংশ্লিষ্ট বিষাক্ত পদার্থসমূহ **পরিচর্যা বা পালক পরিপাটি** করার সময় তাদের পেটে চলে যেতে পারে।

পোষা প্রাণীর স্বাস্থ্যের উপর ধূমপান ও ভেপিংয়ের প্রভাবগুলি কী কী?

- ধূমপায়ী ব্যক্তিদের সাথে বাস করা কুকুরদের নাক ও ফুসফুসের ক্যান্সারের ঝুঁকি বেশি থাকে।
- ধূমপায়ী ব্যক্তিদের সাথে বাস করা বিড়ালদের লিম্ফোমা (লসিকা গ্রন্থির ক্যান্সার) হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে।
- ধূমপায়ী ব্যক্তিদের সাথে বাস করা পাখিদের নিউমোনিয়া, ফুসফুসের ক্যান্সার, এবং চোখ, ত্বক, হার্ট ও প্রজনন সংক্রান্ত সমস্যা হতে পারে।
- পোষা প্রাণীরা যদি ভেপ কার্টিজে থাকা উপাদনগুলি গিলে ফেলে, তবে 15 থেকে 30 মিনিটের মধ্যে তারা মারাত্মক নিকোটিন বিষক্রিয়ার ঝুঁকিতে পড়তে 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 ত্যাগ করতে, কমাতে বা এড়িয়ে চলতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য ওষুধ ও কাউন্সেলিং সহ বিনামূল্যের এবং কম খরচের তামাক চিকিৎসার উপায়সমূহ উপলব্ধ রয়েছে।
  - তামাক চিকিৎসার ওষুধ কোনটি (**on.nyc.gov/tobacco-treatment-guide**-এ উপলব্ধ) আপনার জন্য সবচেয়ে ভাল কাজ করবে সে ব্যাপারে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। Medicaid সহ বেশিরভাগ স্বাস্থ্য বিমা প্ল্যানগুলি (**on.nyc.gov/tobacco-insurance-guide**-এ উপলব্ধ) তামাক চিকিৎসা কভার করে।
  - এছাড়াও আপনি যদি ছেড়ে দিতে প্রস্তুত থাকেন, তাহলে আপনি:
    - একজন কুইট কোচের সাথে কথা বলার জন্য **nysmokefree.com** ভিজিট করতে পারেন বা 866-697-8487 নম্বরে কল করতে পারেন। বেশিরভাগ প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিই একটি নিকোটিন প্যাচ ও লজেঞ্জের বিনামূল্যের স্টার্টার কিট পাওয়ার জন্য যোগ্য।
  - এছাড়াও 13 থেকে 24 বছর বয়সী নিউ ইয়র্কবাসীরা 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 বস্তুগুলি সরিয়ে ফেলুন,** যেহেতু পোষা প্রাণীরা প্রায়ই নাগালের মধ্যে থাকা বস্তু খেয়ে ফেলার চেষ্টা করে।
  - আপনার পোষা প্রাণীদের কাছ থেকে নিকোটিন ওষুধপত্র নিরাপদ জায়গায় সরিয়ে রাখুন।
  - সিগারেটের অবশিষ্টাংশ, ভেপের কার্ট্রিজ এবং ব্যবহৃত নিকোটিন ওষুধপত্র যেমন নিকোটিন প্যাচ, নিরাপদভাবে ফেলে দিন। উদাহারণস্বরূপ, এসব জিনিসগুলি ঢাকনাসহ একটি ট্র্যাশক্যানে ফেলুন যা পোষা প্রাণীরা খুলতে পারবে না, বা ফেলার আগে সেগুলিকে একটি বাক্স বা পাত্রের মধ্যে ভরে দিন।

- **আপনার পোষা প্রাণীদের মধ্যে ক্যান্সারের লক্ষণ দেখা দেয় কিনা লক্ষ্য রাখুন।**
  - আমেরিকার প্রাণীদের প্রতি নিষ্ঠুরতা দমন সমিতি (American Society for the Prevention of Cruelty to Animals, ASPCA) প্রাণীদের মধ্যে ক্যানসারের সাধারণ লক্ষণগুলি হিসাবে যা উল্লেখ করেছে তা হলো:
    - কুকুর: **aspca.org/pet-care/dog-care/common-dog-diseases**
    - বিড়াল: **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** দেখুন।
প্রাণী ও স্বাস্থ্য সম্পর্কিত আরো তথ্যের জন্য, **nyc.gov/health/animals** দেখুন।

NYC Health