تمباکو نوشی اور ویپنگ کے پالتو جانوروں کی صحت پر اثرات

تمباکو نوشی اور ویپنگ آپ کے پالتو جانوروں کو متاثر، یا نقصان بھی پہنچا سکتی ہے۔ تمباکو نوشی اور ویپنگ چھوڑنا، کم کرنا یا گھر پر اس سے گریز کرنا آپ، آپ کے خاندان 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 کتے اور بلیاں، اپنا زیادہ تر وقت فرش کے قریب گزارتے ہیں, جہاں دھوئیں میں نکوٹین کی سطح زیادہ ہوتی ہے۔
- **پھینکے ہوئے سگریٹ کے ٹکڑوں، ویپ کی کارٹریجز اور نکوٹین والی ادویات** میں نکوٹین اور دیگر کیمیکلز ہو سکتے ہیں جن کو اگر پالتو جانور نگل لیں تو ان کے لیے زہریلے ہو سکتے ہیں۔
- آپ کی بلی کے بالوں یا پرندے کے پروں پر موجود 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 کیا اثرات ہوتے 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 (لمفاوی نظام کا کینسر) کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

تمباکو نوشی کرنے والے افراد کے ساتھ رہنے والے پرندوں کو نمونیا، پھیپھڑوں کے کینسر اور آنکھوں، جلد، دل اور زرخیزی کے مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے۔

پالتو جانوروں کو ویپ کی 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 کے علاج کے لیے کون سے اختیارات آپ کے لیے بہترین ہو سکتے ہیں (**on.nyc.gov/tobacco-treatment-guide** پر دستیاب ہیں)۔ بیشتر ہیلتھ انشورنس پلانز (**on.nyc.gov/tobacco-insurance-guide** پر دستیاب)، بشمول میڈیکیڈ (Medicaid)، تمباکو کے علاج کا احاطہ کرتے ہیں۔
  - اگر آپ ترک کرنے کے لیے تیار ہیں، تو آپ یہ بھی کر سکتے ہیں:
    - ایک کوئٹ کوچ (quit coach) 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۔
  - 13 سے 24 سال کی عمر کے نیویارکرز ویپنگ چھوڑنے کے لیے مفت، 7/24، گمنام اور خفیہ مدد حاصل کرنے کے لیے 88709 پر **DROPTHEVAPE** ٹیکسٹ کر سکتے ہیں۔

- **اپنے پالتو جانوروں کے لیے ممکنہ طور پر نقصان دہ اشیاء کو ختم کریں،** 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 کی کارٹریجز اور نکوٹین والی استعمال شدہ ادویات، جیسے نکوٹین پیچز، کو محفوظ طریقے سے پھینک کر تلف کریں۔ مثال کے طور پر، ان اشیاء کو ڈھکن والے کوڑے دان میں پھینکیں، جسے پالتو جانور کھول نہ سکیں یا انہیں ضائع کرنے سے پہلے کسی ڈبے یا کنٹینر کے اندر رکھیں۔

- **اپنے جانوروں میں کینسر کی علامات پر نظر رکھیں۔**
  - جانوروں پر ظلم کی روک تھام کے لیے امریکی سوسائٹی (The American Society for the Prevention of Cruelty to Animals, ASPCA) نے درج ذیل جانوروں میں کینسر کی عمومی علامات کی فہرست فراہم کی ہے:
    - کتے: **aspca.org/pet-care/dog-care/common-dog-diseases**
    - بلیاں: **aspca.org/pet-care/cat-care/common-cat-diseases**
  - اپنے پالتو جانور کو جانوروں کے ڈاکٹر کے پاس باقاعدگی سے چیک اپ کے لیے یا جب آپ کو کوئی تشویش ناک علامات نظر آئیں، لے کر جائیں۔

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

NYC Health