



NHS

নর্থ ওয়েস্ট লন্ডন কার্ডিয়াক নেটওয়ার্ক

আরো সহায়তার জন্য

আপনার কর্মস্থল কিভাবে ধূমমুক্ত করে তুলবেন

অনুগ্রহ করে 0800 169 1697-এ স্মোকফ্রী ইংল্যান্ড-এর সঙ্গে যোগাযোগ করুন বা www.smokefreeengland.co.uk-এ লগঅন করুন।

কিভাবে তামাক, সিগারেট বা ওয়াটার পাইপ বা শিশা ধূমপান করা বন্ধ করবেন

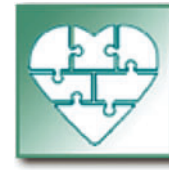
অনুগ্রহ করে আপনার স্থানীয় স্টপ স্মোкиং সার্ভিস-এর সঙ্গে 0800 169 0169-এ যোগাযোগ করুন বা www.gosmokefree.co.uk-এ লগঅন করুন।

“যে সকল ব্যক্তি শিশা ধূমপান করেন তাদের বিপদের সম্ভাবনা, সিগারেট ধূমপান করার চেয়ে সুস্পষ্ট না হলেও, অনেক বেশি।”
(Respiratory, জুলাই – 2006)

i ওয়ার্ল্ড হেলথ অরগানাইজেশন (2005) ওয়াটার পাইপ টোব্যাকো স্মোক : স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব, গবেষণার প্রয়োজনীয়তা এবং নিয়ন্ত্রকদের দ্বারা সুপারিশকৃত পদক্ষেপ।

ii নিশকোয়ি এবং সহকর্মীগণ (Knishkowsky et al) (2005) ওয়াটার পাইপ স্মোкиং: স্বাস্থ্যে ঝুঁকি সংক্রান্ত একটি অবস্থার উদ্ভব পেডিয়াট্রিকস ভলিউম 116 নং 1 জুলাই 2005, পৃ. e113- e119

নেটওয়ার্কের কার্যকরিতার বিষয়ে আরো অথের জন্য, বা আমরা কিভাবে আমাদের যোগাযোগগুলির উন্নতি করতে পারি সে বিষয়ে মন্তব্য করতে, অনুগ্রহ করে আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন: www.nwlc.co.uk



SmokeFree London

NHS

নর্থ ওয়েস্ট লন্ডন কার্ডিয়াক নেটওয়ার্ক

ওয়াটার বা শিশা পাইপ ধূমপান করা: স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব
(হুঁকা পাইপ বা নারগিলাও বলা হয়)

হৃদরোগীদের জন্য পরিষেবাগুলি সমভাবে উপলব্ধ করা এবং সামগ্রিকভাবে উন্নত ফলাফল পাওয়া সুনিশ্চিত করার জন্য একত্রে কাজ করতে নর্থ ওয়েস্ট লন্ডন কার্ডিয়াক নেটওয়ার্কটি নর্থ ওয়েস্ট ব্যাপি ন্যাশানাল হেলথ সার্ভিস (NHS)-এর চিকিৎসক, অন্যান্য পেশাদারী ব্যক্তি এবং ম্যানেজারদের একত্র করে।

মৃত্যু এবং পঙ্গুত্বের জন্য দায়ী যে কোন একটি রোগের তুলনায় ধূমপান হল একটি বড় কারণ।
(ওয়ার্ল্ড হেলথ অরগানাইজেশন, 2005)ⁱ

স্মোকফ্রী ইংল্যান্ড

ইংল্যান্ডে, 1লা জুলাই 2007 থেকে সকল আবদ্ধ এবং বাস্তবরূপে আবদ্ধ কর্মক্ষেত্র এবং জনসাধারণের ব্যবহৃত স্থানগুলি ধূমপানমুক্ত করা হবে।

এটির অন্তর্গত হল তামাক, তামাকযুক্ত অন্যান্য পদার্থ এবং যে কোন পদার্থ যা ধূমপান করা যায়।

যে কোন পদার্থ, যা ধূমপান করা যায়, তা আপনার স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকারক।

এটির অন্তর্গত হল:

- প্রস্তুতকারকের তৈরী সিগারেট
- হাত-পাকানো সিগারেট
- পাইপ এবং সিগার
- ভেষজ
- ওয়াটারপাইপ (শিশা; হুঁকা; নারগিলা নামেও পরিচিত)

স্মোকফ্রী আইনটি 1লা জুলাই 2007 থেকে, ওয়াটারপাইপ বা শিশার ব্যবহার শিশা ক্যাফে সহ যে কোনো আবদ্ধ কর্মস্থলে নিষিদ্ধ করে।

একই ধরনের নিষেধাজ্ঞা ইরান, টার্কি, থাইল্যান্ড, ইজিপ্ট এবং সুদানেও জারি হয়েছে।



নেটওয়ার্কের কার্যকরিতার বিষয়ে আরো অথের জন্য, বা আমরা কিভাবে আমাদের যোগাযোগগুলির উন্নতি করতে পারি সে বিষয়ে মন্তব্য করতে, অনুগ্রহ করে আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন: www.nwlc.co.uk



ওয়াটার পাইপ ধূমপান করা কি আমার স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকারক?

তামাক সেবনের জন্য একটি ওয়াটার পাইপের ব্যবহার ধূমপায়ীদের এবং যারা পাইপ থেকে নির্গত ধোঁয়ার আশেপাশে আছেন তাদের জন্যও একটি সম্ভাব্য গুরুতর স্বাস্থ্য সঙ্কট।

ওয়াটার পাইপ থেকে নির্গত ধোঁয়াতে অনেক ধরনের বিষাক্ত পদার্থ থাকে যা গুরুতর রোগ যেমন - হৃদরোগ, শ্বাস সংক্রান্ত রোগ, ফুসফুসের ক্যান্সার, এবং গর্ভাবস্থার সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।

ব্রকাইটিস-এর মতো দীর্ঘস্থায়ী শ্বাসপ্রশ্বাসের সমস্যা সিগারেট ধূমপায়ীদের চেয়ে শিশা ধূমপায়ীদের মধ্যে অল্প বয়সই শুরু হয়ে থাকে।

একটি ওয়াটার পাইপ ধূমপান করার সঙ্গে সিগারেট ধূমপান করার তুলনা

ওয়াটার পাইপে থাকা জল ক্ষতিকারক পদার্থগুলি পরিশোধন করে না।

ওয়াটার পাইপের ধোঁয়াতে এছাড়াও জ্বালানি এবং তামাক, উভয় থেকেই নির্গত হওয়া ভারী ধাতুগুলি এবং ক্যান্সার সৃষ্টিকারী পদার্থ সমেত উচ্চ মাত্রায় বিষাক্ত পদার্থ থাকে।

কোনো সরঞ্জাম বা আনুসঙ্গিক উপকরণেই ওয়াটার পাইপ ধূমপান সুরক্ষিত করতে সফল হয় নি।

দৃষ্টান্তমূলকভাবে, ওয়াটার পাইপ ধূমপান করার পর্যায়টি 20-80 মিনিট পর্যন্ত চলে, যে সময়টিতে ধূমপায়ী 50-200 প্যাক ধূমপান করতে পারে।

সিগারেট ধূমপায়ীর 100 বা তার চেয়ে বেশি পরিমাণ সিগারেটের ধোঁয়া নিঃশ্বাসের সঙ্গে গ্রহণ করার সমপরিমাণ ধোঁয়া ওয়াটার পাইপ ধূমপায়ী একটি পর্যায়েই গ্রহণ করে থাকে।

“অধিকাংশ ব্যক্তিই ভুলবশতঃ বিশ্বাস করে যে শিশাতে তামাক নেই এবং ধূমপান করার সময় তারা ভেজ পদার্থ নিঃশ্বাসের সঙ্গে গ্রহণ করে ... যখন তারা প্রকৃতপক্ষে তামাক সেবন করছে, তখন এই ব্যাপারটি তাদের অনুভব করায় যে তারা ভেজ ধূমপান করছেন ... শিশা পাইপের থেকে ধূমপান করা সিগারেট ধূমপানের চেয়ে অনেক বেশি ক্ষতিকারক যেহেতু প্যাকটের বিভিন্নতার কারণে নিকোটিনের পরিমাণ পরিমাপ করা যায় না।”
The Khaleej Times (দ্য খালিজ টাইমস)
(আরব এমিরেটস, 4ঠা জুন 2006)

সামাজিক কার্যকারিতা হিসাবে ওয়াটার পাইপ ধূমপান করা

একই ওয়াটার পাইপ দুই বা তার বেশি সংখ্যক ব্যক্তির মধ্যে ব্যবহারের মাধ্যমে ওয়াটার পাইপ ধূমপান করা প্রায়শই একটি সামাজিক ঘটনা। টিউবারকুলোসিস (Tb) এবং হেপাটাইটিস জাতীয় সংক্রমণের সম্ভাব্য বিপদ দেখা দেয়।



পরোক্ষ ধূম

যে সকল ব্যক্তি তামাক সেবন করছেন তাদের কাছাকাছি থাকার মাধ্যমে আপনি যখন অন্য ব্যক্তির ধোঁয়া সেবন করেন তখন তাকে পরোক্ষ ধূমপান করা বলা হয়।

পরোক্ষ ধূম-এ 4,000-এরও বেশি রাসায়নিক পদার্থ ক্ষুদ্র কণিকা এবং গ্যাসের আকারে থাকে - যার মধ্যে 60টি হল জানা বা সম্ভাব্য ক্যান্সার সৃষ্টিকারী পদার্থ।

অন্য ব্যক্তির ধোঁয়া নিঃশ্বাসের সঙ্গে গ্রহণ করার মাত্র 30 মিনিট পরেই আপনার হৃদপিণ্ডের রক্তের প্রবাহ কমে যায়।

ওয়াটার পাইপের পরোক্ষ ধূম হল তামাকের ধোঁয়া এবং জ্বালানির ধোঁয়ার একটি মিশ্রণ এবং সেই কারণে যারা ধূমপান করেন না তাদের ক্ষেত্রেও একটি গুরুতর স্বাস্থ্য সঙ্কট। আপনি যদি গর্ভবতী হন তাহলে এই বিপদের সম্ভাবনা আরো বেশি হয়।

স্মোকফ্রী ইংল্যান্ড এবং ওয়াটার পাইপ ধূমপান

স্মোকফ্রী আইনটি 1লা জুলাই 2007 থেকে, ওয়াটারপাইপ বা শিশার ব্যবহার শিশা ক্যাফে সহ যে কোনো আবদ্ধ কর্মস্থল নিষিদ্ধ করে।

কর্মচারী, মালিক এবং ম্যানেজাররা অবশ্যই :

1. তাদের কর্মস্থল ধূমমুক্ত রাখা সুনিশ্চিত করুন - মেনে না চললে £2,500 পর্যন্ত জরিমানা হতে পারে।
2. সুপারিশ করা ‘ধূমপান নিষিদ্ধ’ চিহ্নটি যে প্রদর্শিত আছে তা সুনিশ্চিত করুন - মেনে না চললে £200-এর একটি নির্দিষ্ট অর্থদণ্ডের বিজ্ঞপ্তি পেতে পারেন বা £1,000 পর্যন্ত জরিমানা হতে পারে।

যে সকল ব্যক্তি ধূমমুক্ত স্থানে ধূমপান করবেন তারা £50-এর একটি নির্দিষ্ট অর্থদণ্ডের বিজ্ঞপ্তি পেতে পারেন বা £200 পর্যন্ত জরিমানা হতে পারে।

