



ٹی بی سے نجات!

تمباکو سے چھٹکارا

آپ کو صحت مند ہونے میں مدد کرتا ہے!

تمباکو کا استعمال آج ہی ترک کریں!

ٹی بی دواؤں کے استعمال سے قابل علاج ہے لیکن تمباکو کا استعمال آپ کے ٹی بی سے صحت یابی کے امکانات کو کم کر سکتا ہے۔ آپ ایک ایسے شخص ہو سکتے ہیں جس نے بہتری کے لیے تمباکو کا استعمال ترک کیا! مزید تفصیلات اس پمفلٹ میں دیکھیں!

Disclaimer:
This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme, under Grant Agreement No. 680995. The EC is not responsible for any of the content of this document.

آپ کو تمباکو کا استعمال چھوڑنے پر فخر کرنا چاہیے۔



تمباکو سے چھٹکارے کے لیے دوستوں اور خاندان سے مدد حاصل کریں۔



آپ کے گھر والوں اور دوستوں کو یہ بتانا بہت اہم ہے کہ آپ کو ٹی بی ہے تاکہ وہ آپ سے تعاون کریں اور آپ کو صحت یاب ہونے میں مدد دیں۔ یاد رکھیں کہ کچھ عرصہ دواؤں کا مسلسل استعمال کرنے کے بعد آپ ملنے جلنے والے لوگوں کے ساتھ کھانا کھانے اور برتن استعمال کرنے سے ٹی بی منتقل کرنے کا زریعہ نہیں بنتے۔

رابطے کے لیے:

آپ اپنے اس ٹی بی کلینک پر تمباکو سے چھٹکارے کی مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ ڈاٹ فیسلٹیٹیز

سے پوچھیں کہ وہ کیسے آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

تمباکو کی مصنوعات اور ان کے نقصان دہ اجزاء

کلوئین جو کہ نشہ آور ہے تمباکو کی تمام مصنوعات میں پائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ بہت سے اور خطرناک اجزاء بھی ہیں جو کہ نیچے دی گئی تمباکو مصنوعات میں پائے جاتے ہیں۔ تمباکو کی مصنوعات کا مسلسل استعمال ٹی بی سے صحت یابی کے عمل کو مزید مشکل بنا دیتا ہے اور دوبارہ ٹی بی ہونے کے خطرات کو بڑھا دیتا ہے۔



اوپر دی گئی تمباکو مصنوعات میں مندرجہ ذیل نقصان دہ اجزاء موجود ہیں۔



چوہے مار زہر

کیڑے مار ادویات /

ایبونیٹ / صابن

کیمیائی کھاد



بیٹریاں (کیڈمیئم)

پینٹ (سیسہ)

کاربن مونو آکسائیڈ والا دھواں

ٹی بی کیا ہے؟

ٹی بی کا مرض زیادہ تر ہوا سے پھیلتا ہے۔ جب ٹی بی کا مریض کھانا یا چھینکتا ہے تو جراثیم چھوٹے چھوٹے قطروں کی شکل میں ایک فرد سے دوسرے فرد تک پھیل جاتے ہیں۔ صرف موٹر/ایکٹو ٹی بی والے مریضوں سے ہی یہ مرض ان کے ارد گرد رہنے والے لوگوں تک پھیل سکتا ہے۔ ٹی بی والے مریض کے ساتھ ایک برتن استعمال کرنے یا کھانا کھانے سے ٹی بی کا مرض نہیں پھیلتا ہے۔

آپ کو ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق باقاعدگی سے دوائیں لینی چائیں۔ ٹی بی کا علاج شروع ہونے کے کچھ وقت (6 سے 8 مہینے Pulmonary / 12 سے 18 مہینے Extra Pulmonary) بعد تک آپ ٹی بی دوسروں کو منتقل کرنے کا ذریعہ نہیں بنتے۔ دواؤں کے باقاعدہ استعمال سے آپ ٹی بی کے مرض سے مکمل صحت یاب ہو جائیں گے۔

اگر آپ ابھی مکمل طور پر تمباکو کا استعمال ترک کر دیں تو:



آپ تمباکو کا استعمال کیسے ترک کر سکتے ہیں؟

تمباکو کا استعمال ترک کرنا مشکل ہو سکتا ہے مگر بہت سے لوگ اپنی ہمت اور طاقت سے تمباکو چھوڑنے میں کامیاب ہوئے ہیں۔

سب سے پہلے آپ کو تمباکو چھوڑنے کے لیے ایک مضبوط ارادے کی ضرورت ہے۔ تمباکو کا استعمال ترک کرنے کے لیے ایک دن طے کریں۔ جو لوگ صرف تمباکو کا استعمال کم کرتے ہیں وہ لوگ کبھی تمباکو چھوڑ نہیں سکتے اس لیے آپ کے لیے مکمل طور پر تمباکو چھوڑنا ضروری ہے۔

اپنے خاندان کے لوگوں کو تمباکو کا استعمال ترک کرنے کے بارے میں بتائیں تاکہ وہ آپ کی مدد کر سکیں۔

گھر پر سگریٹ، حقہ یا تمباکو کی دیگر مصنوعات نہ رکھیں۔

تمباکو ترک کرنے کے بعد جو پیسے بچائیں ان کو بہتر چیزوں پر خرچ کریں۔ اپنے معمولات کو تبدیل کریں اور اپنے آپ کو مصروف رکھیں۔

تمباکو نوشی میں دوبارہ مبتلا ہونا ایک عام بات ہے مگر آپ ترک کرنے کی کوشش جاری رکھیں کیوں کہ جتنا زیادہ آپ کوشش کریں گے اتنی ہی تمباکو نوشی چھوڑنے میں کامیابی ہوگی۔

یہاں تمباکو کا استعمال ترک کرنے کے بعد کے کچھ اثرات اور ان سے بچنے کے طریقوں کی مثالیں دی گئی ہیں



تمباکو کا استعمال ترک کرنے کے ممکنہ اثرات اور ان کا حل

تمباکو کا استعمال ترک کرنے کے بعد آپ کو چند چھوٹے موٹے اثرات ہو سکتے ہیں۔ یہ جلد ختم ہو جاتے ہیں۔ یہاں کچھ ممکنہ اثرات اور ان کے حل دیئے گئے ہیں۔

تمباکو کی طلب



- تمباکو نوشی کرنے والے افراد سے دور رہیں۔
- پرسکون رہیں اور لمبے سانس لیں۔ چند منٹوں میں یہ طلب ختم ہو جائے گی۔
- سکون والی جگہ بیٹھیں اور پانی پیئیں۔
- اگر آپ گھر پر ہیں تو آرام سے لیٹ جائیں۔
- اگر آپ کام والی جگہ پر ہیں تو پانچ منٹ کا وقفہ کریں اور کسی پرسکون جگہ پر آرام کریں۔
- کوئی متبادل چیز لیں (جیسا کہ چھوٹا، سوفا وغیرہ)۔

چڑچڑاہٹ اور غصہ



- زیادہ بھیڑ اور شور والی جگہوں سے بچیں۔ بحث سے پرہیز کریں۔
- سکون والی جگہ بیٹھیں اور زیادہ پانی پیئیں۔
- اگر کام کی وجہ سے پریشانی محسوس کریں تو وقفہ کریں۔
- تمباکو کا استعمال ترک کے بعد خود کو دوسری سرگرمیوں میں مصروف رکھیں (جیسا کہ کتابیں یا اخبار پڑھنا، فلم دیکھنا، موسیقی سنانا وغیرہ)۔
- یاد رکھیں تمباکو کا استعمال آپ کے مسائل کا حل نہیں ہے بلکہ یہ مسائل پیدا کرنے کا باعث بنتا ہے۔

سر درد



- تمباکو کا استعمال ترک کے بعد چند دنوں تک آپ کو سرد درد ہو سکتا ہے۔ لیکن یہ ایک مختصر کے دوران بہتر ہو جاتا ہے۔
- سرد درد کے لیے کوئی دوائی لیں جیسا کہ پیکچر اسٹامول وغیرہ۔
- سہجائے / تھوہ لیں۔

تیزابیت اور قہص



- یاد رکھیں یہ عارضی مسائل ہیں تمباکو کا استعمال تیزابیت اور قہص کی وجہ سے۔
- کھانا کھانے کے بعد تھوڑی سی پھل قندی کریں۔
- اپنی خوراک میں پھلوں اور سبز پھلوں کا اضافہ کریں اور پانی زیادہ سے زیادہ پیئیں۔
- یہ آپ کے قہص میں تجمعات میں مدد کرے گا۔
- اگر آپ کو شدید تیزابیت ہے تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

تھکاوٹ کا احساس اور کام پر توجہ کی کمی



- وقفے کے دوران تمباکو نوشی چھوڑنے سے بچنے والی رقم سے پھل خریدیں اور کھائیں۔
- روزانہ مناسب آرام کریں تاکہ آپ تھکاوٹ محسوس نہ کریں۔

کھانسی



- یاد رکھیں یہ کوئی شدید مسئلہ نہیں ہے تمباکو کا استعمال ترک کرنے کے بعد، پچھروں میں زیادہ ریشہ پیدا ہوتا ہے اس لیے ٹوکے لے کر کھانسی آتی ہے۔
- دو سے تین ہفتوں میں آپ کو کھانسی سے آرام آ جائے گا۔
- اگر آپ کو شدید کھانسی ہو تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔