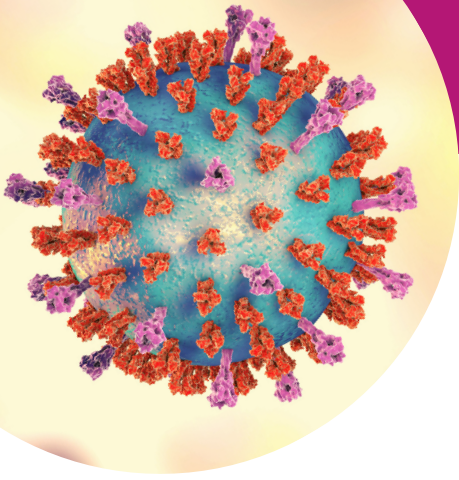


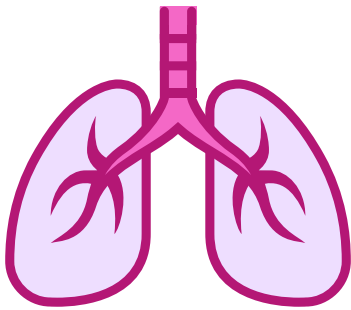
ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਵਰਤੋਂ



ਕੋਵਿਡ -19 ਕੀ ਹੈ?

ਕੋਵਿਡ -19 ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।¹ ਇਹ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨੇੜਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹਾਂ ਜਾਂ ਨੱਕਾਂ ਵਿੱਚ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।²

ਕੋਵਿਡ -19 ਅਤੇ ਵਪਾਰਕ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ



ਵਪਾਰਕ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਹਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ। ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੈਪਿੰਗ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।^{3,4}

ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ
ਵਧੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਘਰ
ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ



ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜੋ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਦੂਜੇ ਇੰਨਸਾਨ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਇੰਨਸਾਨ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਦਮਾ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।⁵

ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਵਰਤੋਂ

ਛੱਡਣ ਲਈ ਸਰੋਤ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋ, ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਮੁਫਤ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਸਮੋਕਰਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ:

English Smokers: 1-800-662-8887

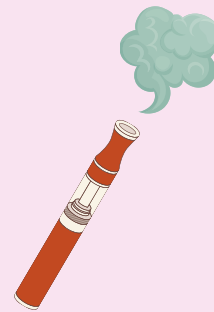
ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ
nobutts.org ਤੇ ਜਾਓ



ਨੈਸ਼ਨਲ ਟੈਕਸਟਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਸਿਰਫ ਇੰਗਲਿਸ਼)

ਟਰੂਥ ਇਨੀਸ਼ੀਏਟਿਵ ਦੁਆਰਾ ਦਿਸ ਇਜ ਕੁਵੀਟਿੰਗ

DITCHJUUL ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ 88709 'ਤੇ



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਾਓ: truthinitiative.org/thisisquitting ਤੇ

ਸਰੋਤ

1. World Health Organization. (2020, April 8). Q&A on coronaviruses (COVID-19). Retrieved from <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>
2. National Center for Immunization and Respiratory Diseases (NCIRD), Division of Viral Diseases. (2020, April 11). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Frequently Asked Questions. Retrieved from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>
3. World Health Organization. (2020, March 24). Q&A on smoking and COVID-19. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-smoking-and-covid-19>
4. Gots Jeffrey E, Jordt Sven-Eric, McConnell Rob, Tarran Robert. What are the respiratory effects of e-cigarettes? BMJ 2019; 366 :l5275
5. CDC Office on Smoking and Health. (2020, February 27). Health Effects of Secondhand Smoke. Retrieved from https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/health_effects/index.htm

This material was made with funds supported by the California Department of Public Health. Funded under contract #17-10982.

Asian Pacific Partners for Empowerment, Advocacy and Leadership

Learn more at www.appealforhealth.org



APPEAL