

# तम्बाकू:

## आपको इसकी क्या लागत देनी पड़ती है?

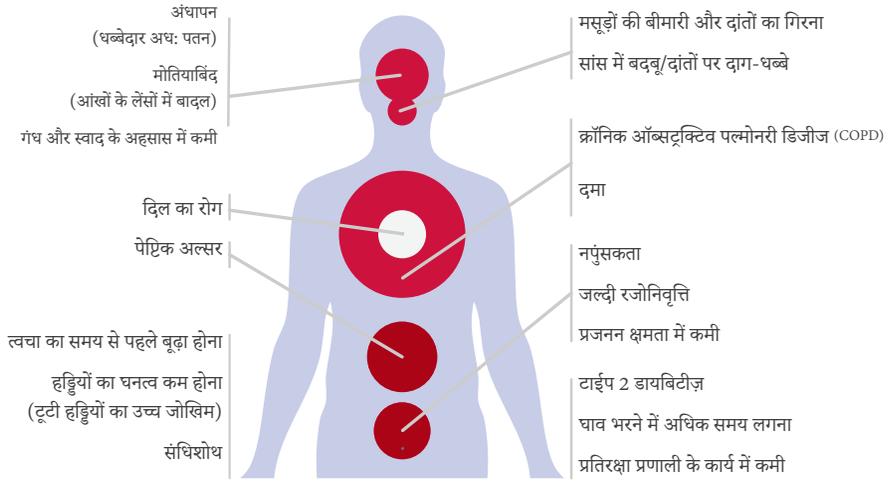
धूम्रपान करने पर आपको पैसे से अधिक लागत देनी पड़ सकती है।



हर साल, अमेरिका में 5 में से लगभग 1 मौत का कारण तम्बाकू का उपयोग होता है। वास्तव में, शराब, कार दुर्घटनाओं, एचआईवी, बंदूकों और अवैध दवाओं की तुलना में सिगरेट पीने से अधिक अमेरिकियों की मौत होती है।

**यह सिर्फ मौत के बारे में ही नहीं है। धूम्रपान करने से किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य पर कई तरह से असर पड़ता है।**

तम्बाकू के धुएँ में 7,000 से अधिक रसायन और यौगिक होते हैं। सैंकड़ों विषैले होते हैं और कम से कम 69 कैंसर का कारण बनते हैं। अन्य स्वास्थ्य समस्याओं में शामिल हो सकते हैं:



**कई कैंसरों का बढ़ा हुआ खतरा**

## अन्य व्यक्तियों द्वारा छोड़े गए धुएँ के बारे में क्या है?

जो लोग धूम्रपान नहीं करते हैं वे सिगरेट के धुएँ वाली हवा में सांस लेने से अन्य व्यक्तियों द्वारा छोड़े गए धुएँ (SHS) के संपर्क में आते हैं। यह घर, काम करने के स्थान, स्कूल, कार में या सार्वजनिक स्थानों पर हो सकता है। जब कोई व्यक्ति घर के अंदर सिगरेट पीता है तो SHS के हानिकारक प्रभाव कपड़ों और घरेलू सतहों पर महीनों तक (और कभी-कभी वर्षों तक) रह सकते हैं।

SHS (दूसरों द्वारा छोड़े गए धुएँ) के साथ संपर्क का कोई सुरक्षित स्तर नहीं है। यह बच्चों और वयस्कों में कई प्रकार के कैंसरों से जुड़ा हुआ है। SHS दिल और रक्त वाहिकाओं को भी

प्रभावित करता है, जिससे धूम्रपान न करने वालों में दिल के दौरों और स्ट्रोक का

खतरा बढ़ जाता है। कुछ अध्ययनों ने SHS को मानसिक और भावनात्मक परिवर्तनों के साथ भी जोड़ा है, जैसे कि अवसाद।

अपने घर को धूम्रपान मुक्त बनाना सबसे महत्वपूर्ण चीजों में से एक हो सकता है जो आप अपने परिवार के स्वास्थ्य के लिए कर सकते हैं। छोटे बच्चों के बढ़ते शरीर विशेष रूप से SHS में विषाक्त पदार्थों के प्रति संवेदनशील होते हैं। और इसके बारे में सोचें: हम किसी ओर जगह की तुलना में घर पर अधिक समय बिताते हैं। एक धुआं मुक्त घर आपके परिवार, आपके मेहमानों और यहां तक कि आपके पालतू जानवरों की रक्षा करता है।

## डॉलरों और सेंट में धूम्रपान की लागत क्या है?

मान लीजिए कि कोई एक दिन में एक पैकेट (20 सिगरेट) धूम्रपान करता है अमेरिका में, सिगरेट के एक पैकेट की औसत लागत \$6.36 है।

- एक महीने में, यह लगभग \$191 बनता है।
- एक साल में, यह \$2,300 बन जाता है।
- 10 सालों में, यह \$23,000 बन जाता है।

स्रोत: तम्बाकू मुक्त बच्चों के लिए अभियान, 1/2018

## तम्बाकू छोड़ना आसान नहीं है, लेकिन यह किया जा सकता है।

धूम्रपान छोड़ना आसान नहीं है, लेकिन आपको सही रास्ते पर लाने के लिए मदद उपलब्ध है। छोड़ने और अपने कैंसर के जोखिम को कम करने में मदद करने के सबसे अच्छे मौके के लिए, आपको एक योजना बनाने और यह जानने की ज़रूरत है कि आप किससे लड़ रहे हैं, आपके विकल्प क्या हैं, और मदद के लिए कहां जाना है।

पहला कदम उठाने के लिए, अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें। और आप संसाधनों और मदद के लिए quitline को कभी भी 1-800-QUIT-Now (784-8669) कॉल कर सकते हैं।



cancer.org | 1.800.227.2345