

## राष्ट्रीय तम्बाकू मुक्ति सेवाएँ



स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय  
भारत सरकार

# QUIT TOBACCO

FOR A HEALTHIER LIFE

तम्बाकू से नाता तोड़ें  
जीवन से नाता जोड़ें



राष्ट्रीय तम्बाकू मुक्ति सेवाएँ  
**1800-11-2356**

सुबह 8:00 बजे से रात 8:00 बजे तक  
सोमवार को छोड़कर



सुबह 8:00 बजे से रात 8:00 बजे तक  
सोमवार को छोड़कर



राष्ट्रीय तम्बाकू मुक्ति सेवाएँ  
**1800-11-2356**

वल्लभभाई पटेल चैस्ट इंस्टिट्यूट  
दिल्ली विश्वविद्यालय  
दिल्ली-110007

## तम्बाकू मुक्ति हैल्पलाइन की प्रक्रिया

- आपकी सभी जानकारीयों गुप्त रखी जाएगी।
- आप हमें हमारे टॉल फ्री नं० 1800-11-2356 पर कॉल करें।  
(सुबह 8:00 बजे से रात 8:00 बजे तक), सोमवार को छोड़कर।
- अपनी मनपसंद भाषा (हिन्दी / अंग्रेजी) का चयन करें, आप से उसी भाषा में बात की जायेगी।
- आप हमारे पास पंजीकृत हो जाएंगे तथा आपको परामर्श सेवाएं प्रदान की जाएगी।
- हमारी तरफ से आपको एक तम्बाकू मुक्ति किट भी भेजी जाएगी, आपके बताए गए पते/ई-मेल पर।
- हम आपको, आपकी सुविधानुसार आपके बताए गए समय पर कॉल करेंगे, जो आपको तम्बाकू छोड़ने में मदद करेंगी।

### कॉल विवरण

**पहली कॉल** - आपके द्वारा की जाने वाली कॉल

**दूसरी कॉल** - तम्बाकू छोड़ने की तारीख से 3-4 दिन पहले की कॉल हमारे कार्डेसलर द्वारा की जाएगी

**तीसरी कॉल** - तम्बाकू छोड़ने की तारीख वाले दिन की कॉल अथवा 1-3 दिन के भीतर हमारे कार्डेसलर द्वारा की जाने वाली Quit Date कॉल

**चौथी कॉल** - तम्बाकू छोड़ने की निर्धारित तिथि से 3-7 दिन बाद की जाने वाली कॉल

**पाँचवी कॉल** - अन्य सहायक कॉल तम्बाकू छोड़ने की निर्धारित तिथि के बाद 1-3 सप्ताह बाद की कॉल



# QUIT TOBACCO

FOR A HEALTHIER LIFE

आओ भारत को स्वस्थ बनायें  
तम्बाकू मुक्त जीवन अपनायें

## क्या आपको मालूम है?

- तम्बाकू एक नशीला पदार्थ है जिसका सेवन एक लत का रूप ले लेता है और बाद में इसे छोड़ पाना बहुत ही मुश्किल हो जाता है।
- तम्बाकू में उपस्थित निकोटिन सबसे ज्यादा व्यसनकारी होता है।
- बीड़ी, सिगरेट, खैनी, गुटखा, तम्बाकू वाला पान व पान मसाला, हुक्का, इत्यादि हर रूप में तम्बाकू बहुत हानिकारक होता है।
- तम्बाकू में 7000 से भी ज्यादा रासायनिक पदार्थ होते हैं, 69 तो ऐसे होते हैं जिनसे कैंसर होने की संभावना सबसे ज्यादा होती है।
- ई-सिगरेट जिसमें निकोटिन होता है वह भी बहुत हानिकारक होता है।
- तम्बाकू सेवन करने से हर साल कैंसर, फेफड़े और दिल की बीमारी के लाखों केंस दर्ज होते हैं।
- तम्बाकू सेवन करने से व्यक्ति की आयु में कमी आती है।
- महिलाओं द्वारा तम्बाकू सेवन करने से उनकी जनन क्षमता में कमी आती है और बांझपन जैसी समस्या उत्पन्न होती है।
- व्यक्ति के धूम्रपान करने से उत्पन्न धुएँ का बुरा असर धूम्रपान नहीं करने वाले आस-पास के व्यक्तियों तथा गर्भ में पल रहे बच्चों पर भी पड़ता है।
- दूसरों के धूम्रपान के कारण बच्चों में गंभीर सांस की बीमारियाँ हो जाती हैं।

## प्रयोग विधि

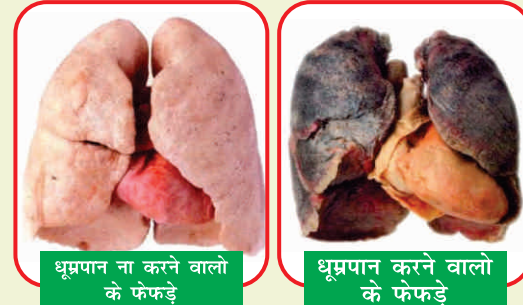


## तम्बाकू का शरीर पर दुष्प्रभाव

- तम्बाकू के इतने दुष्प्रभाव हैं कि शरीर का कोई भी अंग नहीं बचता पैर के अंगूठे से लेकर सिर के बाल तक को नुकसान पहुँचाता है।
- तम्बाकू का सेवन दाँत और मसूड़ों को पूरी तरह से खराब कर देता है, दाँतों का रंग काला-पीला हो जाता है, मुँह से बदबू आने लगती है और मुँह खोलने में कठिनाई होने लगती है।
- तम्बाकू लेने से हर प्रकार के कैंसर का खतरा बढ़ जाता है, ज्यादातर मुँह तथा फेफड़े का।
- तम्बाकू का सेवन दिमाग पर बुरा असर डालता है, सोचने समझने की शक्ति कम होने लगती है, क्योंकि दिमाग की नसों में ऑक्सीजन का वहन ठीक से नहीं हो पाता है जिससे ब्रेन स्ट्रोक (लकवा), सिरदर्द, मूर्च्छित होने का खतरा बढ़ जाता है।
- त्वचा में समय से पहले झुर्रियाँ पड़ने लगती हैं तथा आप समय से पहले बूढ़े लगने लगते हैं।
- तम्बाकू का सेवन नपुंसक बना देता है।
- तम्बाकू के सेवन से फेफड़ों में सिक्कुड़न एवं सूजन आ जाती है।
- तम्बाकू से दिल और खून संबंधी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है क्योंकि खून में थक्का जमने की संभावना बढ़ जाती है।
- रोगों से लड़ने की ताकत कम हो जाती है जिससे तपेदिक (टी बी) होने का खतरा बढ़ जाता है।



मुँह का कैंसर



धूम्रपान ना करने वालों के फेफड़े

धूम्रपान करने वालों के फेफड़े

## तम्बाकू छोड़ना संभव है

- छोड़ने की तारीख निर्धारित करें। यह तारीख 7 से 10 दिन के अन्दर होनी चाहिए।
- तम्बाकू सेवन की सामग्री साथ में न रखें।
- ऐसे लोगों से दूर रहे जो तम्बाकू का सेवन करते हैं।
- उन जगह पर समय न बिताएँ जहाँ तम्बाकू का सेवन होता है।
- तलब लगने पर गहरी सांस ले, टी-वी देखें, संगीत सुने, अपने मित्रों व सहकर्मीयों से बातचीत करें, अपनी रूचि वाले काम करें, सौंफ, इलायची, मिश्री, लौंग का सेवन करें।
- सुबह की सैर करें, व्यायाम करें, खूब पानी पीएँ, फलों का जूस पीएँ।
- प्रतिदिन तम्बाकू पर खर्च किए जाने वाले पैसे की बचत करें, तथा स्वयं व अपनों को पुरस्कृत करें।
- ऐसे लोगों का समूह बनायें जो आपको तम्बाकू छोड़ने में मदद करें।
- अपने तम्बाकू छोड़ने की तारीख पर दृढ़ रहें और किसी के कहने में उसे न बदलें।

## याद रखें

- तम्बाकू छोड़ना मुश्किल नहीं है पर सावधान रहें दोबारा किसी भी वजह से धूम्रपान या तम्बाकू का सेवन न करें। तम्बाकू छोड़ने पर कई बार किसी भी काम में मन नहीं लगेगा, सिर में दर्द, बेचैनी, चिड़चिड़ापन, कब्ज, और गुस्सा भी आ सकता है। लेकिन यह कुछ समय के लिए ही होता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि शरीर से निकोटिन की मात्रा कम होने लगती है और यह अच्छी बात होती है। घबराये नहीं, किसी भी तरह से परेशानी होने पर आप हमसे तुरंत संपर्क करें। हम आपकी पूरी सहायता करेंगे।

## तम्बाकू छोड़ने के लाभ

- 20 मिनट के अंदर ही ब्लड प्रेशर और दिल की धड़कने सामान्य हो जाती है।
- 8 घंटों में फेफड़ों में ऑक्सीजन की मात्रा ठीक हो जाती है।
- अगले 24 घंटों में हार्ट अटैक का खतरा 50 प्रतिशत तक कम हो जाता है।
- अगले 48 घंटों में सूँघने व स्वाद की क्षमता बढ़ जाती है।
- 72 घंटों में फेफड़ों में सांस लेने की क्षमता में सुधार होने लगता है।
- अगले 1-9 महीने में खाँसी व साँस की समस्या कम हो जाती है।
- अगले 1 साल में हृदय धमनी रोग की समस्या तम्बाकू न लेने वाले व्यक्ति की तुलना में आधी हो जाती है।
- अगले 5 साल में स्ट्रोक का खतरा कम हो जाता है।
- अगले 10 सालों में स्ट्रोक और अन्य कैंसर का खतरा आधा हो जाता है।
- अगले 15 साल में हृदय रोग की संभावना कभी धूम्रपान न करने वाले व्यक्ति के बराबर हो जाती है।

### शारीरिक

- मुँह की दुर्गन्ध दूर होगी, स्वाद एवं सूँघने की क्षमता बढ़ेगी।
- कैंसर, हृदय व साँस की बीमारियों का खतरा कम होगा।
- आत्मविश्वास एवं स्वाभिमान बढ़ेगा।

### आर्थिक

- पैसे की बचत होगी।
- तम्बाकू जनित बीमारियों पर होने वाले खर्चों से बचेगा।
- कार्य उत्पादकता बढ़ेगी।

### सामाजिक

- बच्चों के लिए प्रेरणास्त्रोत बनेंगे, मान प्रतिष्ठा बढ़ेगी।
- एक स्वस्थ यातावरण बनेगा।
- तम्बाकू रहित समाज बनाने में आपका योगदान रहेगा।