# शिक्षण संस्थानों को तम्बाकू मुक्त बनाने के लिए दिशा निर्देश

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग
जिला मण्डी (हिमाचल प्रदेश)

ज़िन्दगी चुनो,
तम्बाकू नहीं.

सौजन्य :

**मुख्य चिकित्सा अधिकारी**
**स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग**
**जिला मण्डी (हिमाचल प्रदेश)**

# महत्वपूर्ण बातें

- विश्व में लगभग 80 लाख लोग और भारत में लगभग 10 लाख लोग प्रति वर्ष तम्बाकू के कारण मरते हैं।
- परोक्ष रूप से धूम्रपान करने वालों (passive smokers) को धूम्रपान करने वालों से भी ज्यादा नुकसान होता है।
- तम्बाकू से कैंसर, हृदय घात (heart attack) , श्वास रोग (दमा) अधरंग (लकवा), अंधापन, गैंगरीन और नपुंसकता जैसे घातक रोग होते हैं।
- हिमाचल प्रदेश में सरकार की इच्छा शक्ति व आम लोगों के सहयोग से वर्ष 2010 से 2020 तक तम्बाकू के प्रयोग में 35% की कमी आई है लेकिन अभी भी लगभग 15% लोग तम्बाकू का प्रयोग करते हैं, जो कि चिन्ता का विषय है।
- प्रदेश सरकार ने वर्ष 2024 से पहले तम्बाकू के प्रयोग को 10% से कम करने व वर्ष 2030 तक 5% से कम करने का लक्ष्य रखा है, ताकि प्रदेश को तम्बाकू मुक्त किया जा सके।
- तम्बाकू नशाखोरी के लिए पहली सीढ़ी का काम करता है, अतः नशाखोरी को रोकने के लिए तम्बाकू के प्रयोग को रोकना प्रथम लक्ष्य होना चाहिए।
- हिमाचल प्रदेश को वर्ष 2013 में धूम्रपान मुक्त राज्य घोषित किया जा चुका है और हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय को 31.5.2019 (विश्व तम्बाकू निषेध दिवस) पर तम्बाकू मुक्त घोषित किया जा चूका है।
- स्कूली बच्चों और युवाओं में तम्बाकू के सेवन को शुरू करने की सम्भावना अधिक रहती है। अतः प्रदेश के समस्त शिक्षण संस्थानों को तम्बाकू मुक्त बनाना अनिवार्य है।
- तम्बाकू नियंत्रण के उद्देश्य के लिए जागरूकता अभियान के साथ साथ कानूनी प्रावधानों को लागू करना भी अति आवश्यक है।
- यह दिशा निर्देश पुस्तिका प्रदेश के सभी शिक्षण संस्थानों को तम्बाकू मुक्त बनाने में कारगर सिद्ध होगी।

# तम्बाकू नियंत्रण कानून 2003 के मुख्य प्रावधान

**धारा – 4**

सार्वजनिक स्थानों में धूम्रपान करने पर 200 रूपये तक का जुर्माना

**धारा – 5**

तम्बाकू पदार्थों के प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष विज्ञापन पर 2-5 वर्ष तक की कैद व 5000 रूपये तक का जुर्माना

**धारा – 6**

शिक्षण संस्थानों के 100 गज दायरे के अन्दर तम्बाकू बेचने पर व नाबालिगों को और उनके द्वारा तम्बाकू बेचने पर 200 रूपये तक का जुर्माना

**धारा – 7**

बिना वैधानिक चेतावनी के तम्बाकू पदार्थ बनाने / बेचने पर 1-5 वर्ष तक की कैद व 10000 रूपये तक का जुर्माना

इसके अतिरिक्त प्रदेश सरकार ने गुटखा ,खैनी आदि तम्बाकू पदार्थो पर प्रतिबन्ध लगाया है और खुली सिगरेट बेचने व बिना लाइसेंस तम्बाकू बेचने पर कड़ी कानूनी कार्यवाही और जेल का प्रावधान किया है ।

- तम्बाकू नियंत्रण कानून 2003 की धारा 4 के अन्तर्गत समस्त राजपत्रित अधिकारी, शिक्षण संस्थान के प्रभारी /प्रिंसिपल / मुख्य अध्यापक व अन्य अध्यापक, पुलिस और पंचायती राज संस्थाओं के प्रतिनिधि भी कार्यवाही के लिए प्राधिकृत हैं ।
- तम्बाकू नियंत्रण कानून 2003 की धारा 6 के अन्तर्गत सभी शिक्षण संस्थानों के प्रभारी / प्रिंसिपल / मुख्य अध्यापक व अन्य अध्यापक, पुलिस और पंचायती राज संस्थाओं के प्रतिनिधि भी कार्यवाही के लिए प्राधिकृत हैं ।
- तम्बाकू नियंत्रण कानून के अंतर्गत कार्यवाही के लिए चलान व रसीद की कॉपी निदेशक स्वास्थ्य सुरक्षा एवं विनियमन हिमाचल प्रदेश शिमला -2 द्वारा उपलब्ध करवायी जाएंगी।

## शिक्षण संस्थानों को तम्बाकू मुक्त बनाने हेतु की जाने वाली कार्यवाही

- शिक्षण संस्थान में विशिष्ठ स्थानों पर धूम्रपान /तम्बाकू मुक्त क्षेत्र का बोर्ड लगा होना चाहिए और उस पर संस्थान के नॉडल अधिकारी का नाम, पदनाम व फोन नंबर लिखा होना चाहिए (नमूना "क" )।
- शिक्षण संस्थान के प्रवेश द्वार / सीमा पर तम्बाकू मुक्त शिक्षण संस्थान का बोर्ड लगा होना चाहिए और उस पर संस्थान के नॉडल अधिकारी का नाम, पदनाम व फोन नंबर लिखा होना चाहिए (नमूना "ख" )।
- शिक्षण संस्थान की सीमा के अंदर सिगरेट / बीड़ी के टुकड़े / टोटे या खाने वाले तम्बाकू के पैकेट आदि नहीं मिलने चाहिए।
- शिक्षण संस्थान में उपयुक्त स्थान पर तम्बाकू से होने वाले नुकसान के बारे में जानकारी हेतु पोस्टर लगे होने चाहिए ।पोस्टर के प्रारूप इस पुस्तिका के साथ संलग्न हैं।
- शिक्षण संस्थान में प्रत्येक 6 मास में कम से कम एक बार तम्बाकू नियंत्रण पर कोई कार्यक्रम आयोजित होना चाहिए जैसे की रैली, भाषण प्रतियोगिता, पेंटिंग प्रतियोगिता या सेमिनार आदि।
- शिक्षण संस्थान के प्रभारी को स्वयं या किसी अध्यापक को तम्बाकू नियंत्रण के लिए नॉडल अधिकारी ( Tobacco Monitor) नियुक्त करना होगा, जिसका नाम बोर्ड "क" और "ख" में लिखा होना चाहिए।
- शिक्षण संस्थान की नियमावली में शिक्षण संस्थान के अंदर तम्बाकू का प्रयोग न करने का प्रावधान होना चाहिए।
- यह सुनुश्चित किया जाना चाहिए कि शिक्षण संस्थान के 100 गज के दायरे में तम्बाकू पदार्थों की बिक्री न हो।
- शिक्षण संस्थान के 100 गज के दायरे की निशान देही होनी चाहिए। रिहायशी, व्यावसायिक क्षेत्र अथवा सड़क इत्यादि पर 100 गज के दायरे को किसी पक्के रंग से अंकित किया जा सकता है, जिससे 100 गज के भीतर तम्बाकू पदार्थों की बिक्री का एक ही नजर में पता चल सके।

# शिक्षण संस्थान को तम्बाकू मुक्त बनाने हेतु मूल्यांकन सूची

**Evaluation Scorecard for Tobacco Free Educational Institution**

Name of the Educational Institution:-

Name and Designation of Evaluator:-

Date of Evaluation:-

Final Score of the Educational Institute: ..............................................................................

| Sl. No. | Criteria | Weightage Points | Scored points by the Institute |
|---|---|---|---|
| 1 | Display of 'Tobacco Free Area' Signage inside the premise of Educational Institute at all prominent place(s). | Mandatory (10) | |
| | The name/designation/contact number are mentioned / updated in the signage | Mandatory (10) | |
| 2 | Display of "Tobacco Free Education Institution" signage at entrance/ boundary wall of Educational Institute. | Mandatory (10) | |
| | The name/designation/contact number are mentioned / updated in the signage | Mandatory (10) | |
| 3 | No evidence of use of tobacco products inside the premise i.e. cigarette/beedi butts or discarded gutka/tobacco pouches, spitting spots. | Mandatory (10) | |
| 4 | Poster or other awareness materials on harms of tobacco displayed in the premise. | 9 | |
| 5 | Organisation of at least one tobacco control activity during last 6 months. | 9 | |
| 6 | Designation of Tobacco Monitors and their names, designations, and contact number are mentioned on the signages | 9 | |
| 7 | Inclusion of "No Tobacco Use" norm in the Educational Institute code of conduct guidelines | 9 | |
| 8 | Marking of 100 yards area from the outer limit of boundary wall / fence of the Educational Institute | 7 | |
| 9 | No shops selling tobacco products within 100 yards of the Educational Institute. | 7 | |

यह मूल्यांकन वर्ष में एक बार निम्न सदस्यों की टीम द्वारा किया जायेगा :

1. नजदीकी चिकित्सा अधिकारी
2. प्रधान ग्राम पंचायत क्षेत्र / अध्यक्ष NAC क्षेत्र / कौंसलर MC एरिया
3. शिक्षण संस्थान का प्रतिनिधि (शिक्षण संस्थान के प्रभारी द्वारा मनोनीत )

**मूल्यांकन में यदि कोई शिक्षण संस्थान 90 या उससे अधिक अंक प्राप्त करता है, तो उसे सम्बंधित BMO द्वारा तम्बाकू मुक्त शिक्षण संस्थान का प्रमाण पत्र निम्न दर्शाये गए प्रारूप पर जारी किया जायेगा :**

## तम्बाकू मुक्त शिक्षण संस्थान

प्रमाण पत्र

**संख्या**

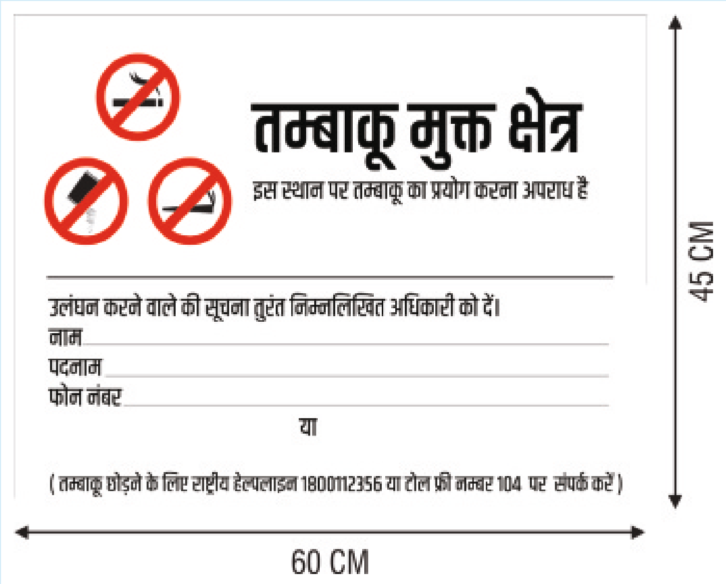
............................को प्राधिकृत समिति द्वारा किये गए सर्वेक्षण के अनुसार............................................................(शिक्षण संस्थान का नाम) ने........................./100 अंक अर्जित किये हैं।

अतः इस शिक्षण संस्थान को तम्बाकू मुक्त संस्थान प्रमाणित किया जाता है।

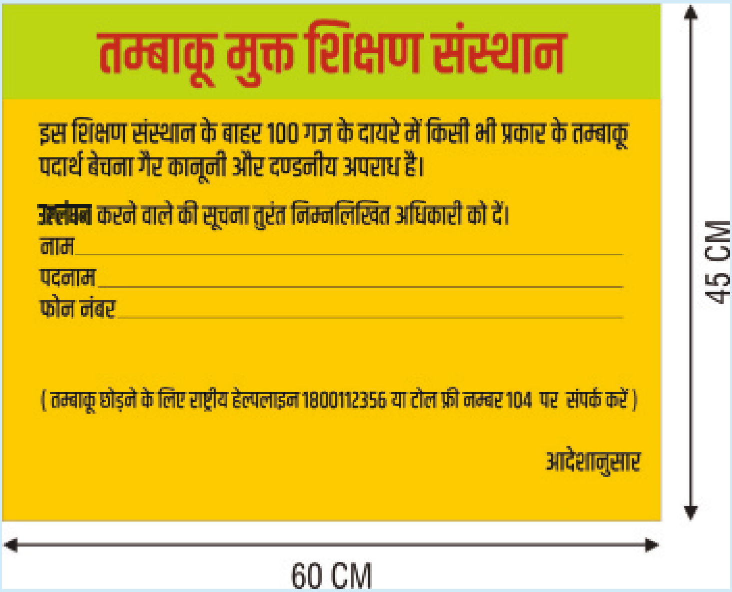
दिनांक

BMO के हस्ताक्षर
(मुहर सहित)

**यह प्रमाण पत्र जारी करने के उपरांत एक वर्ष तक मान्य होगा।**

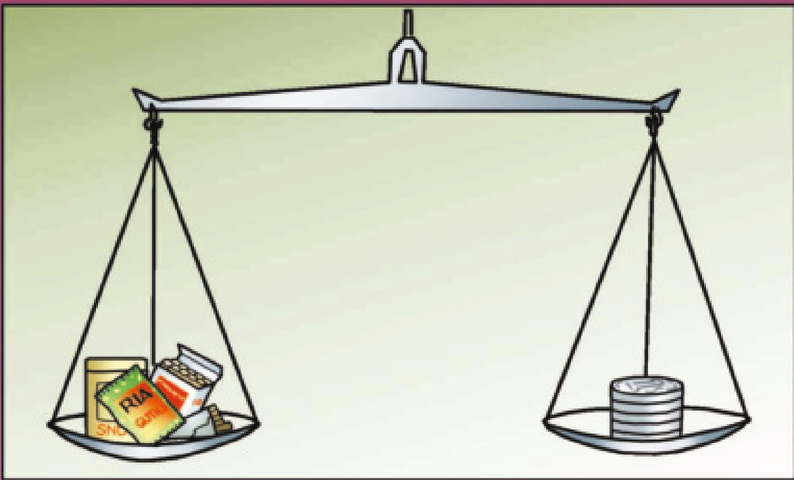

तम्बाकू मुक्त क्षेत्र
इस स्थान पर तम्बाकू का प्रयोग करना अपराध है
उलंघन करने वाले की सूचना तुरंत निम्नलिखित अधिकारी को दें।
नाम
पदनाम
फोन नंबर
या
( तम्बाकू छोड़ने के लिए राष्ट्रीय हेल्पलाइन 1800112356 या टोल फ्री नम्बर 104 पर संपर्क करें )
45 CM
60 CM

बोर्ड “क”


तम्बाकू मुक्त शिक्षण संस्थान
इस शिक्षण संस्थान के बाहर 100 गज के दायरे में किसी भी प्रकार के तम्बाकू पदार्थ बेचना गैर कानूनी और दण्डनीय अपराध है।
उल्लंघन करने वाले की सूचना तुरंत निम्नलिखित अधिकारी को दें।
नाम
पदनाम
फोन नंबर
( तम्बाकू छोड़ने के लिए राष्ट्रीय हेल्पलाइन 1800112356 या टोल फ्री नम्बर 104 पर संपर्क करें )
आदेशानुसार
45 CM
60 CM

बोर्ड “ख”

# बेहतर जीवन के लिए बचत कीजिये या मौत के सामान पर ख़र्च कीजिए



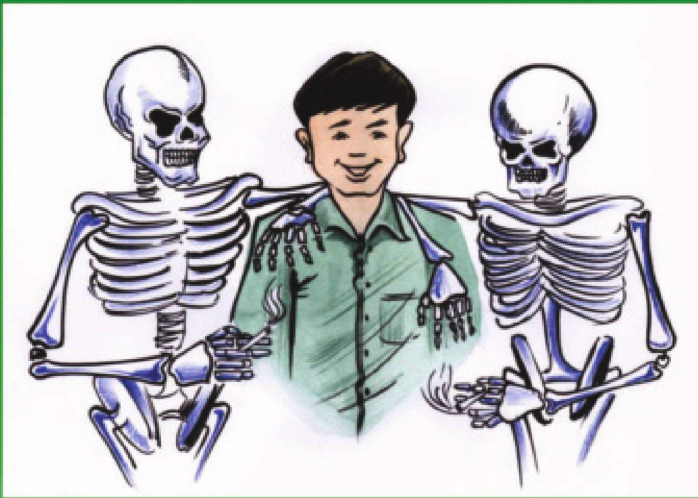
| | |
|---|---|
| ख़र्चा | बचत |
| बीमारी | सेहत |
| पीड़ा | ख़ुशियां |
| मौत | ज़िन्दगी |

## जीवन है आपका, मर्ज़ी है आपकी

**5 रुपये एक दिन के हिसाब से, एक साल के 1825 रुपये अगर आप बचाएं, तो ज़रा सोचिये आप ज़िन्दगी में कितना बचा सकते हैं**

ज़िन्दगी चुनो, तम्बाकू नहीं

# ऐसे दोस्तों से दोस्ती किस काम की जो कराये दोस्ती मौत से?



क्या आपके दोस्त सच में आपके दोस्त हैं? क्या इन्हें आपकी परवाह है?
यदि होती, तो क्या यह आपको तम्बाकू के रूप मे मौत का सामान देते?

**ज़रा सोचिये।**

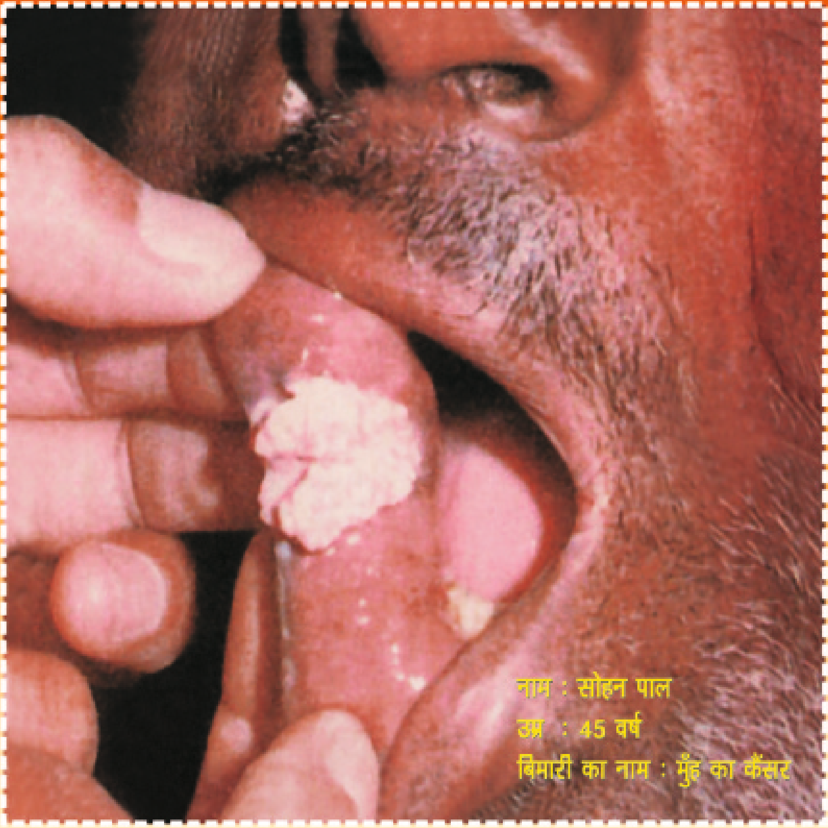
जब कोई परिवार का चहेता मृत्यु को प्राप्त होता है तो
परिवार का दिल टूट जाता है।

**कहीं आपके परिवार को आपकी दोस्ती का मूल्य न चुकाना पड़े?**

जिन्दगी चुनो, तम्बाकू नहीं

**जिन्दगी चुनो, तम्बाकू नहीं**

# ठहरिये!




आँखें बन्द कर लेने से या इस तस्वीर को अनदेखा कर लेने से आप सच्चाई से मुँह नहीं फेर सकते।

यदि आप तम्बाकू का सेवन करते हैं, तो यह मुँह आप का भी हो सकता है। सिर्फ आप ही अपने शरीर को तम्बाकू की गिरफ्त से बचा सकते हैं।

## तंबाकू छोड़िए आज ही !

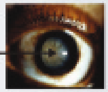
राष्ट्रीय तंबाकू नियंत्रण कार्यक्रम

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार

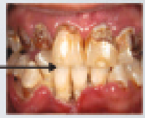
# क्या आप जानते हैं ?
# तम्बाकू में मौजूद
# 4000
# जहरीले तत्व इन बिमारियों का कारण बन सकते हैं ...

बालों का झड़ना

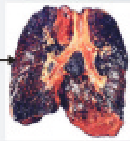
मोतियाबिंद



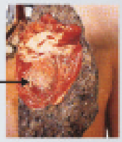
दांत में सड़न



फेफड़ों का कैंसर



दिल की बीमारी

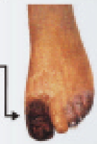


पेट का अल्सर

बदरंग उंगलियां

विकृत शुक्राणु

गैंग्रीन

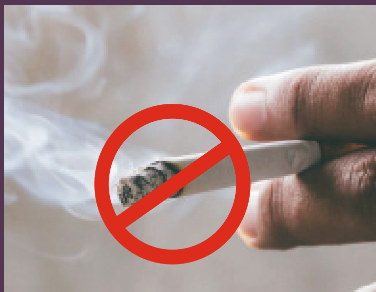


## ....क्या आप बिमारियों भरी जिंदगी एवम् दर्दनाक मौत चाहेंगे ?

राष्ट्रीय तंबाकू नियंत्रण कार्यक्रम

सत्यमेव जयते
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार
www.mohfw.nic.in

# ज़िन्दगी चुनो, तम्बाकू नही



- प्रदेश सरकार ने सभी शिक्षण संस्थानों को तम्बाकू मुक्त बनाने का लक्ष्य रखा है, ताकि युवाओं को तम्बाकू व अन्य नशों से बचाया जा सके।
- प्रदेश सरकार ने किसी भी ग्राम पंचायत को तम्बाकू मुक्त बनने पर 5 लाख रूपए के इनाम का प्रावधान किया है।
- प्रदेश में पिछले 10 सालों में तम्बाकू के प्रयोग में लगभग 35 / की कमी आयी है, लेकिन अभी भी लगभग 15 / लोग तम्बाकू का प्रयोग करते हैं, जो की चिंता का विषय है।

**तम्बाकू छोडने के लिए 104 या 1800112356 टोल फ्री हेल्पलाइन पर संपर्क करें।**

**आइये, इस अभियान की सफलता व प्रदेश को तम्बाकू मुक्त बनाने में अपना सहयोग दें।**

अधिक जानकारी के लिए टोल फ्री नम्बर- 104 पर संपर्क करें |

इसके अतिरिक्त स्वास्थ्य सम्बंधित जानकारी के लिए वाट्स-ऐप नम्बर- 01792227328 पर संपर्क करें

**राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन**

**स्वास्थ्य एव परिवार कल्याण विभाग, हिमाचल प्रदेश**

# NOTE

ज़िन्दगी चुनो, तम्बाकू नहीं.

# NOTE

ज़िन्दगी चुनो,
तम्बाकू नहीं.

Legend GRAPHICS
A UNIT OF PROFESSIONALS
128/9, Opp. Birbal Studio, Down Stairs, College Road, Mandi (H.P.)
Works : Near Employment Exchange, Paddal Mandi (H.P.)
**e-mail : legendgraphicsmandi@gmail.com**
**Mob. 82198 43204, 98170 65401, 85806 97194, 98571 40444**