ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਨਰਲ ਸਕੂਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ-ਕਮ-ਐਸ.ਪੀ.ਡੀ
ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਾਧਮਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਭਿਆਨ ਅਥਾਰਟੀ, ਪੰਜਾਬ
ਪੰਜਵੀ ਮੰਜਿਲ, ਈ ਬਲਾਕ, ਸਿੱਖਿਆ ਭਵਨ, ਫੇਜ਼-8 ਐਸ.ਏ.ਐਸ ਨਗਰ, ਪੰਜਾਬ-160062
ਵੈਬਸਾਇਟ www.ssapunjab.org ਫੋਨ ਨੰ:0172-5212322

ਵੱਲ

1. ਸਮੂਹ ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਸੈ.ਸਿ/ਐ.ਸਿ) (ਨੋਟਿਸ ਬੋਰਡ ਰਾਹੀਂ)
2. ਸਮੂਹ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ, ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਪੰਜਾਬ (ਵੈਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ)
3. ਸਮੂਹ ਸਕੂਲ ਮੁੱਖੀ (ਵੈਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ)

ਮੀਮੋ ਨੰ. RMSA/Plan/2017/12202 ਮਿਤੀ: 02 / 11 / 2017

ਵਿਸ਼ਾ:- ਸਕੂਲ/ਵਿੱਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ/ਹੋਸਟਲਾਂ ਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂ ਫਰੀ ਬਣਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਹਦਾਇਤਾਂ।

1.0 ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਖੇਚਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜੀ।

2.0 ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਆਪ ਨੂੰ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲਾਂ/ਵਿਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂ ਮੁਕਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ:

- ਸਕੂਲ/ਸੰਸਥਾ/ਹੋਸਟਲ ਦੇ ਮੁੱਖ ਗੇਟ ਕੋਲ ਬਾਹਰੀ ਦੀਵਾਰ ਤੇ "ਤੰਬਾਕੂ ਮੁਕਤ ਸਕੂਲ"/ "ਤੰਬਾਕੂ ਮੁਕਤ ਸੰਸਥਾ"/ "ਤੰਬਾਕੂ ਮੁਕਤ ਹੋਸਟਲ" ਦਾ ਬੋਰਡ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ।
- ਸਕੂਲ/ਵਿਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ/ਹੋਸਟਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ 100 ਗਜ ਦੇ ਘੇਰੇ ਅੰਦਰ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਸਬੰਧੀ Annexure A ਅਨੁਸਾਰ ਜਰੂਰੀ ਸੰਕੇਤ (sinage) ਸਕੂਲ ਦੇ ਮੁੱਖ ਗੇਟ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਦੀਵਾਰਾਂ ਤੇ ਦਰਸਾਏ ਜਾਣ।
- ਸਕੂਲ/ਸੰਸਥਾ/ਹੋਸਟਲ ਦੇ ਅਹਾਤੇ (ਕੈਂਪਸ) ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਅਧਿਆਪਕ, ਹੋਰ ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ।
- ਇਸ ਸਬੰਧੀ Annexure B ਅਨੁਸਾਰ "No Smoking Area- Smoking Here is an Offence" "ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਮੁਕਤ ਖੇਤਰ- ਇੱਥੇ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨਾ ਅਪਰਾਧ ਹੈ" ਦੇ 60×30 ਸੈ.ਮੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਬੋਰਡ ਸਕੂਲ/ਹੋਸਟਲ ਦੇ ਅਹਾਤੇ ਅੰਦਰ ਦਰਸਾਏ ਜਾਣ।
- ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਪੈਂਦੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਿੱਤ ਸਕੂਲਾਂ/ਹੋਸਟਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ Annexure C ਅਨੁਸਾਰ ਪੋਸਟਰ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਕਾਰਜ਼ ਲਈ ਪੋਸਟਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਸਕੂਲ/ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤੰਬਾਕੂ ਕੰਟਰੋਲ ਐਕਟ ਕਮੇਟੀ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ DPE/Physical Education Lecturer/PTI ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਅਧਿਆਪਕ, ਸਕੂਲ

ਕਾਉਂਸਲਰ (ਜੇਕਰ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋਵੇ), NSS/NCC ਸਕਾਊਟ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮਾਪੇ, ਮਿਉਂਸਪਲ ਕਾਉਂਸਲਰ/ਪੰਚ, ਪੀ.ਆਰ.ਆਈ. ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਆਦਿ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਚੇਅਰਮੈਨ ਸਕੂਲ/ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਮੁੱਖੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਐਸ.ਐਮ.ਸੀ./ਪਸਵਕ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਨਾਲ ਹੀ ਕਰ ਲਈ ਜਾਵੇ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰੋਗਰੈਸ ਦੇ ਵੇਲੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਵੀ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

- ਸਕੂਲ/ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਤੰਬਾਕੂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਸਬੰਧੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਰਵਾਈ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
- ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ/ਅਧਿਆਪਕਾਂ/ਹੋਰ ਸਟਾਫ ਵੱਲੋਂ ਤੰਬਾਕੂ ਵਿਰੋਧੀ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ/ਸੰਸਥਾ ਮੁੱਖੀ, ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਦੁਆਰਾ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਬੰਧਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਪੱਤਰ ਜਾਂ ਐਵਾਰਡ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਤੰਬਾਕੂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਸਬੰਧੀ ਤਕਨੀਕੀ ਜਾ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਰਾਜ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਰਾਜ ਨੋਡਲ ਅਫਸਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਨਰਲ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ
ਪੰਜਾਬ

ਮੀਮੋ ਨੰ. RMSA/Plan/2017/ ਮਿਤੀ: / / 2017

ਉਪਰੋਕਤ ਦਾ ਉਤਾਰਾ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਹਿੱਤ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

1. ਪੀ.ਏ ਟੂ ਸਕੱਤਰ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ, ਪੰਜਾਬ
2. ਡੀ.ਪੀ.ਆਈ (ਸੈ.ਸਿ), ਪੰਜਾਬ
3. ਡੀ.ਪੀ.ਆਈ. (ਐ.ਸਿ), ਪੰਜਾਬ
4. ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ., ਪੰਜਾਬ
5. ਸਟੇਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਫਸਰ, ਤੰਬਾਕੂ ਕੰਟਰੋਲ ਸੈੱਲ, ਪੰਜਾਬ

ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਨਰਲ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ
ਪੰਜਾਬ

Annexure-A

ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿੱਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਬਾਹਰ ਲੱਗਣ ਯੋਗ ਸਾਈਨੇਜ਼ ਬੋਰਡ:

ਤੰਬਾਕੂ ਰਹਿਤ ਸੰਸਥਾ

ਇਸ ਸਕੂਲ / ਵਿੱਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਚਾਰ ਦੀਵਾਰੀ ਤੋਂ 100 ਗਜ਼ ਦੇ ਘੇਰੇ ਅੰਦਰ ਸਿਗਰੇਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦ ਵੇਚਣਾ ਸਜ਼ਾਯੋਗ ਅਪਰਾਧ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ 200/- ਤੱਕ ਜੁਰਮਾਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Annexure B

Section 4 Signage

Design of the signage	Specification of the board
 No Smoking Area – Smoking Here is an Offence	1. The board shall be of a minimum size of 60 cm by 30 cm of white background 2. It shall contain a circle of no less than 15 cm outer diameter with a red perimeter of no less than 3 cm wide with a picture, in the centre, of a cigarette or beedi with black smoke and crossed by a red band. 3. The width of the red band across the cigarette shall equal the width of the red perimeter. 4. The board shall contain the warning "No Smoking Area – Smoking Here is an Offence", in English or one Indian language, as applicable.

POS board

salient features of the rules pertaining to Point of Sale (PoS) are as follows:

(a) *The size of the board used for the advertisement of cigarettes and any other tobacco products displayed at the entrance of a warehouse or a shop where a cigarette or any other tobacco product is offered for sale shall not exceed 60 x 45 centimetres in size.*

(b) *Each such board shall contain in an Indian language as applicable, one of the following warnings occupying the top edge of the board in a prominent manner measuring 20cm x 15cm, namely:-*
   - (i) *Tobacco causes cancer or*
   - (ii) *Tobacco kills*

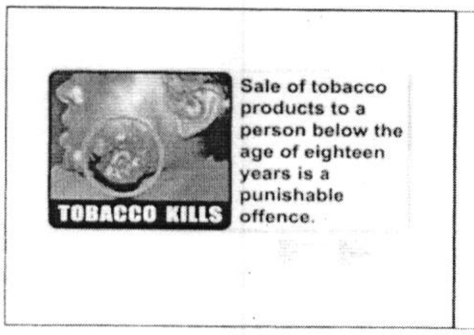
Contd.

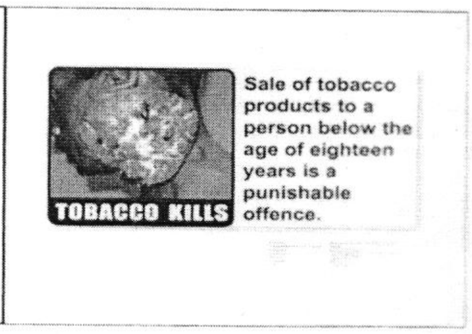
(c) *The health warning referred to in the sub-rule 2 must be prominent, legible and in black color with a white background.*

(d) *The display board shall only list the type of tobacco products available and no brand shot pack shot, brand name of the tobacco product or other promotional message and picture shall be displayed on the board. The display board shall not be backlit or illuminated in any manner.*

Section 6(a) Signage:- to be displayed at all Points of Sale

1. The Board shall be of a minimum size of 60 cm by 30cm of white back ground.
2. The Board shall contain the warning "sale of tobacco products to a person below the age of eighteen years is a punishable offence", in Indian language (s) as applicable and a pictorial depiction of the ill effects of tobacco use on health.





Section 6(b) Signage:-

तम्बाकू मुक्त शिक्षण संस्थान

इस शिक्षण के 100 गज (300 फुट) के दायरे में किसी भी तरह के तम्बाकू उत्पाद बेचना कानूनन (कोटपा, 2003 की धारा 6 बी० के अंतर्गत) अपराध है।

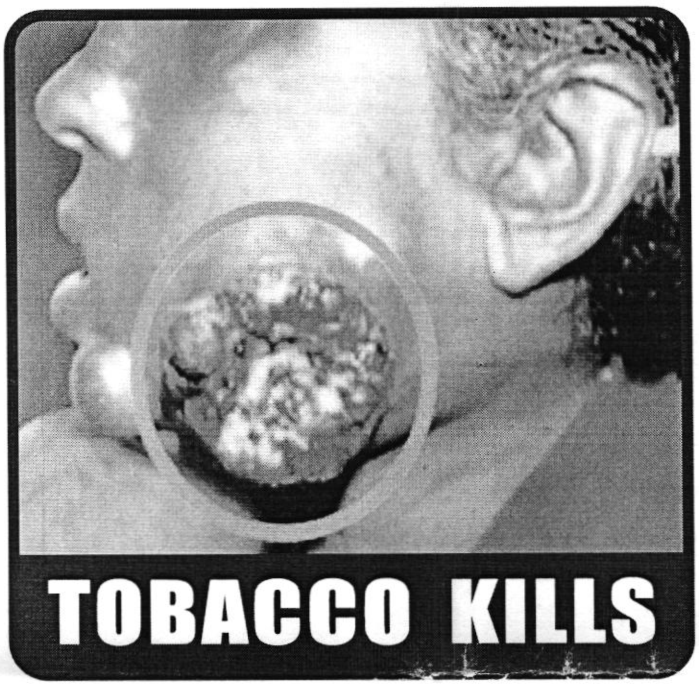
(उलंघंकर्ता को रु० 200/-(दो सौ रु०) तक का जुर्माना किया जायेगा)

आदेशानुसार

शिक्षण संस्थान के मुख्य का नाम ... .

शिक्षण संस्थान का नाम ....

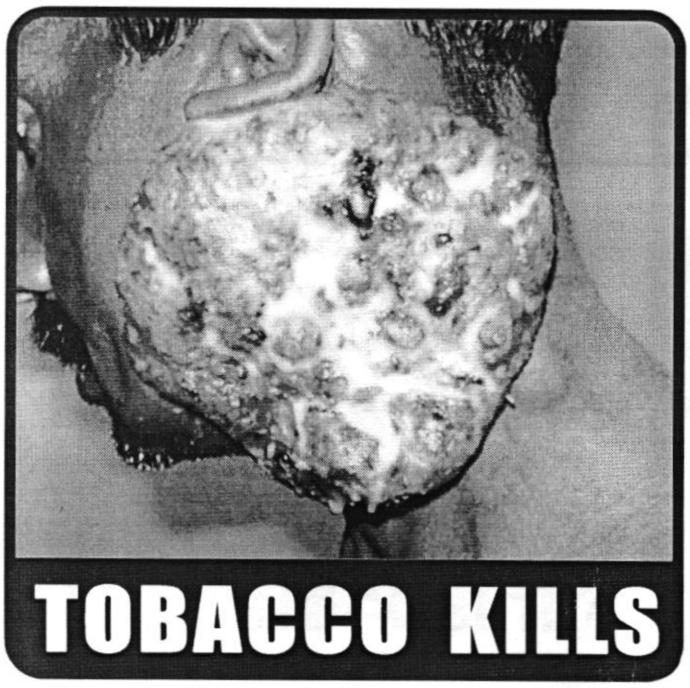
DISPLAY BOARD WITH PICTORIAL WARNING (LANGUAGE - ENGLISH)



Sale of tobacco products to a person below the age of eighteen years is a punishable offence.

Board size	:	60 cms width x 30cms height (minimum)
Background colour of the board	:	White
Image size	:	50% of the board
Image colour	:	CMYK (as specified in the above image)
Text size	:	50% of the board
Text colour	:	Black
Font	:	Arial (Bold)

DISPLAY BOARD WITH PICTORIAL WARNING (LANGUAGE - ENGLISH)



Sale of tobacco products to a person below the age of eighteen years is a punishable offence.

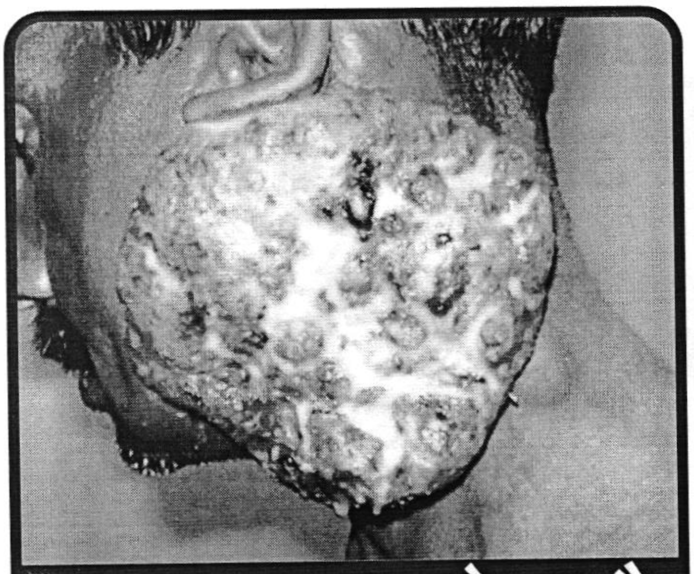
Board size	:	60 cms width x 30cms height (minimum)
Background colour of the board	:	White
Image size	:	50% of the board
Image colour	:	CMYK (as specified in the above image)
Text size	:	50% of the board
Text colour	:	Black
Font	:	Arial (Bold)

DISPLAY BOARD WITH PICTORIAL WARNING (LANGUAGE - HINDI)

अठारह वर्ष से कम आयु वाले व्यक्ति को तम्बाकू उत्पादों की बिक्री दंडनीय अपराध है

Board size	:	60 cms width x 30cms height (minimum)
Background colour of the board	:	White
Image size	:	50% of the board
Image colour	:	CMYK (as specified in the above image)
Text size	:	50% of the board
Text colour	:	Black
Font	:	KRUTI DEV 710 (NORMAL)

DISPLAY BOARD WITH PICTORIAL WARNING (LANGUAGE - HINDI)



तम्बाकू जानलेवा है

अठारह वर्ष से कम आयु वाले व्यक्ति को तम्बाकू उत्पादों की बिक्री दंडनीय अपराध है

Board size	:	60 cms width x 30cms height (minimum)
Background colour of the board	:	White
Image size	:	50% of the board
Image colour	:	CMYK (as specified in the above image)
Text size	:	50% of the board
Text colour	:	Black
Font	:	KRUTI DEV 710 (NORMAL)

60CM WIDE

ਤੰਬਾਕੂ ਰਹਿਤ ਖੇਤਰ

ਇਥੇ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨਾ ਅਪਰਾਧ ਹੈ।

ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ 200/- ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਜੁਰਮਾਨਾ

30cms

60cms

Annexure – C

ਮਾਂ ਮੈਨੂੰ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਧੂਆਂ ਨਾ ਪਿਲਾਓ

Give your Child Smoke Free Present, Healthy Future!

WOMEN WHO SMOKE:
- experience delay in conception
- have 30% higher risk of being infertile
- may have spontaneous abortions

BABIES BORN TO WOMEN WHO SMOKE DURING PREGNANCY ARE:
- at a 30% higher risk of being born premature
- more likely to be born with low birth weight
- 1.4 to 3 times more likely to die of Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)
- more likely to be still born babies.

ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਮਿਸ਼ਨ
(ਤੰਬਾਕੂ ਕੰਟਰੋਲ ਸੈਲ)
ਸਿਹਤ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ

ਪੈਸਿਵ ਸਮੋਕਿੰਗ-

ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਧੂਏਂ ਨਾਲ
ਤੰਬਾਕੂ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਤਨਾ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਤਨਾ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਮਿਸਨ
(ਤੰਬਾਕੂ ਕੰਟਰੋਲ ਸੈਲ)
ਸਿਹਤ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ ਪੰਜਾਬ

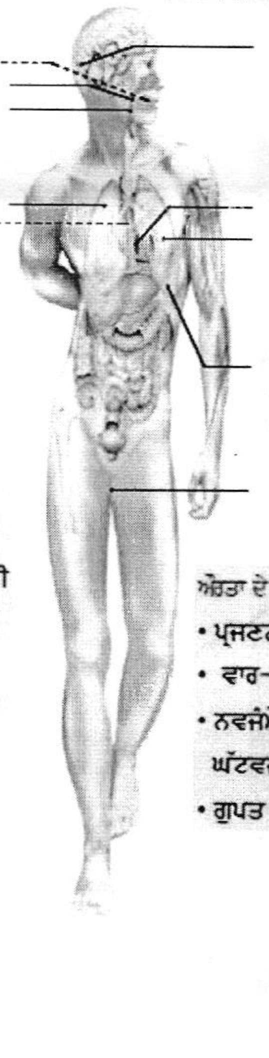
ਤੰਬਾਕੂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ :

ਕੈਂਸਰ

ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

ਚਿਰਕਾਲਿਕ ਰੋਗ



ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਰੋਗ

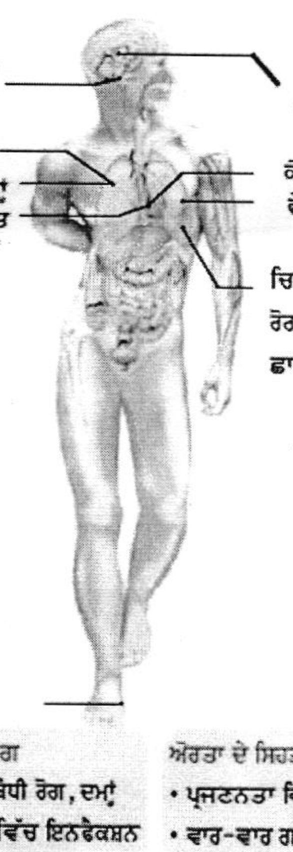
- ਚਿਰਕਾਲਿਕ ਸਵਸ਼ਨ ਸਬੰਧੀ ਰੋਗ, ਦਮ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ
- ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਰੋਗ
- ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

ਸਮੋਕਰ ਗੈਂਗਰਿਨ
ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

ਔਰਤਾ ਦੇ ਸਿਹਤ ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

- ਪ੍ਰਜਣਨਤਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਗਰਭਪਾਤ,
- ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟਵਜ਼ਨ, ਮਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ,
- ਗੁਪਤ ਅੰਗ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

ਸੈਕਿੰਡ ਹੈਂਡ ਸਮੋਕਿੰਗ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ



ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਵਾਲੇ ਰੋਗ

- ਚਿਰਕਾਲਿਕ ਸਵਸ਼ਨ ਸਬੰਧੀ ਰੋਗ, ਦਮ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ
- ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਰੋਗ
- ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
- ਐਸ.ਆਈ.ਡੀ. ਐਸ

ਔਰਤਾ ਦੇ ਸਿਹਤ ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

- ਪ੍ਰਜਣਨਤਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਗਰਭਪਾਤ, ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਸਮੇ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ, ਮਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ, ਗੁਪਤ ਅੰਗ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

Major Illnesses Caused by Tobacco