

Élaborer un plan pour garder votre enfant en bonne santé

Encourager les autres

Aidez les autres à arrêter de fumer / vapoter, s'ils sont prêts. Bien qu'arrêter de fumer soit un choix personnel, vous pouvez peut-être les y aider en leur offrant soutien et encouragement.

Comment les enfants sont-ils exposés à la fumée / vapeur secondaire ou tertiaire ?

Les enfants peuvent être exposés à la fumée ou à la vapeur secondaire des cigarettes.

- Chez vous ou dans votre voiture
- Dans les lieux publics
- Chez un soignant ou un parent
- Dans les parcs ou les aires de jeux
- Près des entrées de magasins et de restaurants

Les nourrissons et les enfants peuvent être exposés à la fumée / vapeur de tiers lorsque :

- Ils rampent et jouent sur les sols et les meubles contaminés
- Ils touchent, tiennent et mâchent des objets couverts de résidus de fumée tertiaire
- Ils sont pris dans les bras d'adultes dont les vêtements, les cheveux et la peau sont imprégnés de produits chimiques issus de la fumée / vapeur d'une tierce personne

Prévenir l'exposition

- Ne permettez pas que l'on fume / vapote dans votre maison ou votre véhicule
- Tenez votre enfant à l'écart des endroits où les gens fument ou vapotent
- Si vous vivez dans un appartement, demandez à vos voisins de ne pas fumer / vapoter
- Nettoyez toutes les surfaces avec lesquelles les enfants entrent en contact et qui peuvent avoir été exposées à la fumée / vapeur