

# अपने बच्चे को स्वस्थ रखने के

## लिए योजना बनाना

### दूसरों को प्रेरित करें

दूसरों को धूम्रपान/वेपिंग छोड़ने में मदद करें, अगर वे तैयार हों। हालांकि धूम्रपान छोड़ना एक निजी चयन है, आप उन्हें समर्थन देकर और प्रेरित कर धूम्रपान छोड़ने में मदद कर सकते हैं।



### कैसे बच्चे सेकंड हैंड या थर्ड हैंड धुएं/वेपर के संपर्क में आते हैं?

बच्चे ई-सिगरेट से निकलने वाले सेकंड हैंड धुएं/वेपर के संपर्क में आ सकते हैं:

- आपके घर या कार में
  - सार्वजनिक स्थानों पर
  - किसी देखभालकर्ता या परिजन के घर पर
  - पार्क या खेल के मैदानों में
  - दुकानों और रेस्तराओं के प्रवेश द्वार पर
- शिशु और बच्चे थर्ड हैंड धुएं/वेपर के संपर्क में आते हैं जब:
- वे दूषित जमीन और फर्नीचर पर रँगते और खेलते हैं
  - वे ऐसी चीजों को छिटे, पकड़ते और चबाते हैं जिसपर थर्ड हैंड धुएं के अवशेष बचे होते हैं।
  - ऐसे व्यस्कों द्वारा पकड़े जाना जिनके कपड़े, बाल और त्वचों थर्ड हैंड धुएं/वेपर के रसायनों से दूषित होते हैं।

### संपर्क में आने से बचाव

- अपने घर या वाहन में धूम्रपान/वेपिंग की अनुमति न दें।
- अपने बच्चों को उन क्षेत्रों से दूर रखते जहां लोग धूम्रपान/वेपिंग करते हैं।
- अगर आप अपार्टमेंट में रहते हैं तो अपने पड़ोसियों से धूम्रपान/वेपिंग मुक्त रहने का अनरोध करें।
- जिन सतहों के संपर्क में बच्चे आते हैं उन्हें साफ करें क्योंकि हो सकता है वे धुएं/वेपर के संपर्क में आए हों।