

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 रेंगते और खेलते हैं
- वे ऐसी चीजों को छूते, पकड़ते और चबाते हैं जिसपर थर्ड हैंड धुएँ के अवशेष बचे होते हैं।
- ऐसे व्यस्कों द्वारा पकड़े जाना जिनके कपड़े, बाल और त्वचा 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 अनुरोध करें।
- जिन सतहों के संपर्क में बच्चे आते हैं उन्हें साफ करें क्योंकि हो सकता है वे धुएं/वेपर के संपर्क में आए हों।