

MAKING YOUR HOME SMOKE-FREE



North Bay Parry Sound District
Health Unit

If you smoke and are not ready to quit, you can still take steps to protect your family's health.

What's the big deal if we smoke in our home?

Children depend on you for a safe living space, which includes clean indoor air. Inside your home and car, the poisons from even a few cigarettes build up quickly.

Did you know ...

There are more than 4,000 chemicals in second-hand smoke, including benzene, formaldehyde, and arsenic; more than 40 of these can cause cancer.

Second-hand smoke exposure is more harmful to children than adults, because their lungs are smaller and they breathe more rapidly. Children who live in a smoke-free home are less likely to suffer from: ear infections, colds, asthma, bronchitis, pneumonia and Sudden Infant Death Syndrome (SIDS).

"I didn't know it was that important to keep kids away from second-hand smoke – not until our doctor told us that Julie's asthma is much worse because she's breathing smoke into her small lungs."

-Father of a five-year-old

For more information, call us at (705) 474-1400 or visit our web site:

www.nbdhu.on.ca

Adapted from the Ontario Tobacco Research Unit and Grey Bruce Health Unit.

In your car ...

- On long trips, plan rest stops for your cigarette break.
- Use your ashtrays for other things, such as holding mints or change for parking.
- Make it a rule: no smoking in your car.

A word of caution ...

Air filters and purifiers do not clean the air of second-hand smoke. Smoke from the burning end of a cigarette contains tar. Tar sticks to food, clothing, skin and furniture. The only way to remove smoke from indoor air is to remove the source.

In your home ...

- Think of smoking as something you do by yourself.
- Find a "family-safe" place to smoke – outside your front or back door, on the balcony, deck or in the garage.
- Throw out all ashtrays except one, and clean it out after each use (cigarette butts are poisonous to children and pets).
- Make sure that cigarettes are completely out when you are finished smoking. Careless smoking is the leading cause of death in house fires.

"When I was pregnant, we just told all our friends that we didn't want anyone smoking in the house once the baby came. It was the perfect occasion for new beginnings!"

-Mother of a three-month-old

When visitors come ...

Practice ways you can ask visitors not to smoke inside your home. Make no exceptions; be polite but be firm.

- Consider a common activity outside:

"Let's sit outside while you have a smoke. We've decided to make our home smoke-free."

"Why don't we go for a walk outside while you smoke? I could use a little exercise after that meal!"

- Be sure to acknowledge the efforts of your friends and relatives in helping you keep your home smoke-free.

Children learn by watching you ...

You can help in your children's decision to smoke or not. Keep the lines of communication open. Be honest and provide them with the facts so they can make an informed decision. Be patient and take the time to listen. Children who are confident will be less likely to let their friends influence their decisions around smoking. *In their subtle ways, children value your opinion and look to you for direction.* Providing a smoke-free home shows them the way!

RENDRE VOTRE DOMICILE SANS FUMÉE



Bureau de santé
du district de North Bay-Parry Sound

Si vous fumez et que vous n'êtes pas prêt à arrêter, vous pouvez quand même prendre des précautions pour protéger la santé de votre famille.

Qu'est-ce que cela peut bien faire si on fume dans notre domicile?

Les enfants dépendent sur vous pour leurs fournir un lieu de résidence sans danger, ce qui comprend de l'air propre. À l'intérieur de votre domicile ou de votre automobile, les poisons émis par quelques cigarettes peuvent s'accumuler rapidement.

Saviez-vous que ...

Il y a plus de 4,000 produits chimiques dans la fumée secondaire, y compris le benzène, le formaldéhyde et l'arsenic; plus de 40 de ceux-ci sont cancérogènes.

L'exposition à la fumée secondaire pose un plus grand risque pour les enfants que pour les adultes parce que leurs poumons sont plus petits et les enfants respirent plus rapidement. Les enfants qui vivent dans un domicile sans fumée sont moins sujets aux problèmes de santé suivants : otites, rhumes, asthme, bronchites, pneumonie et mort subite du nourrisson.

« Je ne savais pas que c'était si important d'éloigner les enfants de la fumée secondaire, jusqu'à ce que notre médecin nous dise que l'asthme de Julie empirait beaucoup, parce qu'elle respirait de la fumée et qu'elle en remplissait ses petits poumons. »

-Père d'une fillette de 5 ans

Pour obtenir plus de renseignements, signalez (705) 474-1400 ou visitez notre

site web au : www.nbdhu.on.ca.

Adaptée du matériel produit par l'Unité de recherche sur le tabac de l'Ontario et le Bureau de santé de Grey Bruce.

Dans votre automobile ...

- Pendant les longs voyages, planifiez des arrêts pour fumer.
- Servez-vous de vos cendriers pour autre chose comme un plat à menthes ou pour la monnaie du stationnement.
- Faites-en un règlement : défense de fumer dans l'automobile.

Mise en garde ...

Les filtres et les purificateurs d'air ne débarrassent pas l'air de la fumée secondaire. La fumée d'une cigarette allumée contient du goudron. Le goudron colle à la nourriture, aux vêtements, à la peau et aux meubles. La seule façon d'enlever la fumée de l'air intérieur est d'en éliminer la source.

Dans votre domicile ...

- Pensez au tabagisme comme étant une activité que vous faites seul.
- Trouvez un endroit désigner « loin de la famille » pour fumer – à l'extérieur de votre entrée avant ou arrière, sur le balcon, sur la terrasse ou dans le garage.
- Jetez tous les cendriers sauf un et lavez-le après chaque usage (les mégots de cigarette sont du poison pur les enfants et les animaux de compagnie).
- Assurez-vous que les cigarettes sont bien éteintes quand vous avez fini de fumer.
- L'imprudence des fumeurs est la plus importante cause de décès dans les incendies de maison.

« Quand j'étais enceinte, nous avons simplement dit à tous nos amis que nous ne voulions que personne ne fume dans la maison une fois le bébé arrivé. L'occasion se prêtait parfaitement bien pour de nouveaux débuts! »

Quand vous avez de la visite ...

Exercez-vous sur la façon de demander aux visiteurs de ne pas fumer dans votre maison. Aucune exception. Soyez poli, mais ferme.

- Envisagez une activité commune à l'extérieur:

« Assoyons-nous à l'extérieur pendant que vous fumez. Nous avons décidé de rendre notre domicile sans fumée. »

« Pourquoi n'irions-nous pas faire une marche à l'extérieur pendant que vous fumez? L'exercice me ferait du bien après un tel repas!! »

- Assurez-vous de féliciter les efforts de vos amis et de votre parenté à vous aider à garder votre domicile sans fumée.

Les enfants apprennent par vos exemples ...

Vous pouvez aider vos enfants à prendre la décision de fumer ou de ne pas fumer. Gardez la communication ouverte. Soyez honnête et fournissez-leur les faits pour qu'ils puissent faire un choix éclairé. Soyez patient et prenez le temps d'écouter. Les enfants qui ont confiance en eux-mêmes seront moins sujets à laisser leurs amis influencer leur décision au sujet du tabagisme. D'une façon subtile, les enfants accordent de l'importance à votre opinion et cherchent une direction de votre part. Le fait de fournir un domicile sans fumée leur montre le bon exemple!