PROGRAMME DE RÉDUCTION DU TABAGISME DU NUNAVUT

QU'EST-CE QUE LA FUMÉE SECONDAIRE?

La fumée secondaire…

- Contient des substances nocives qui se propagent dans l'air et nuisent tant aux fumeurs qu'aux non-fumeurs.
- Est la fumée qu'une personne respire lorsqu'elle est à proximité d'une personne qui fume.

Effets sur la santé

La fumée secondaire cause des problèmes de santé.

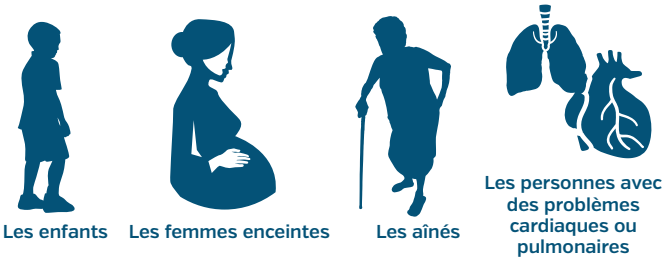
CANCER DU POUMON ET AUTRES CANCERS

MALADIES ET CRISES CARDIAQUES

MALADIES RESPIRATOIRES

⚠ AVERTISSEMENT ⚠

TOUT LE MONDE DEVRAIT ÉVITER LA FUMÉE SECONDAIRE.



Effets sur les enfants

La fumée secondaire est plus nocive pour les enfants que pour les adultes. Les enfants ont de plus petits poumons et respirent donc plus rapidement. Les enfants qui respirent de la fumée secondaire sont plus susceptibles de souffrir :

- **de toux et de difficultés respiratoires**
- **d'infections pulmonaires (pneumonie, bronchite)**
- **de crises d'asthme violentes**
- **de douloureuses infections aux oreilles**
- **du syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN)**

Si une femme enceinte respire de la fumée secondaire, son enfant pourrait avoir un poids insuffisant à la naissance, naître avec des poumons faibles ou naître prématurément.

Nunavut

Références

Pour obtenir une liste de références, envoyez un courriel à l'adresse tobacco@gov.nu.ca.

Juillet 2016

PROGRAMME DE RÉDUCTION DU TABAGISME DU NUNAVUT

ÉVITEZ LA FUMÉE SECONDAIRE

Vivez sans fumée

Si vous fumez, cesser de le faire. Obtenez de l'aide. Parlez avec une infirmière ou un infirmier à votre centre de santé.

Faites de votre maison un environnement sans fumée

Demandez à vos amis et aux membres de votre famille de fumer à l'extérieur.

Ouvrir les fenêtres, utiliser des ventilateurs ou des filtres à air ou séparer les fumeurs des non-fumeurs n'élimine pas la fumée secondaire.

La fumée d'une seule cigarette demeure dans une pièce pendant des heures. Les substances nocives demeurent dans l'air, les tapis, les rideaux, les meubles et les vêtements.

Si vous DEVEZ fumer…

- **Éloignez-vous de trois grands pas de toute entrée.**
- **Éloignez-vous de 15 grands pas d'une école.**

C'est la loi. De plus, c'est la bonne chose à faire pour protéger les autres de la fumée secondaire.

Gardez vos amautiit sans fumée

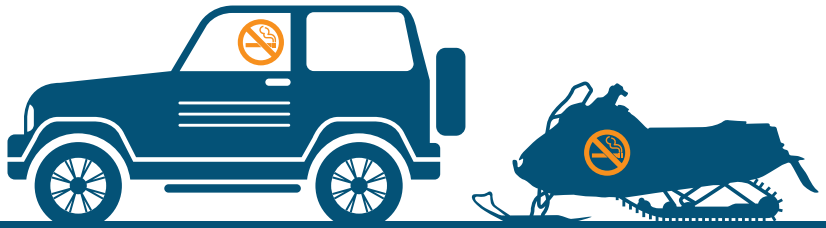
Les substances nocives du tabac demeurent sur les amautiit.

Lavez votre amauti pour protéger vos enfants.

Faites de votre véhicule un environnement sans fumée

Les substances nocives du tabac demeurent dans toutes les parties du véhicule, même longtemps après que vous avez cessé de fumer.

Nettoyez votre véhicule et ne fumez plus jamais à l'intérieur de celui-ci.



Nunavut

Références

Pour obtenir une liste de références, envoyez un courriel à l'adresse tobacco@gov.nu.ca.

Juillet 2016