

الحفاظ على منزلك و سيارتك خالية من التدخين

تواصل بشأن خطتك

اعقد اجتماعاً عائلياً للتحدث عن كيفية العمل معًا لإنشاء منزل و سيارة خاليين من التدخين.
اذكر أسباب رغبة العائلة في منزل و سيارة خاليين من التدخين / استخدام السجائر الإلكترونية. على الرغم من أن هذا قد يكون أكثر صعوبة بالنسبة لأفراد الأسرة الذين يدخنون / يبخرون، استمع وكن داعماً.

في السيارة

- وضع ملصق "ممنوع التدخين" / استخدام السجائر الإلكترونية على زجاج سيارتك وأخبر الجميع بأنك لا تسمح بالتدخين / استخدام السجائر الإلكترونية فيها.
- نظف سيارتك جيداً من الصعب جداً إزالته جميع آثار التدخين، لكن أي جهد يبذله في هذا الصدد سيكون مفيداً.
- تخلص من منفحة السجائر الموجودة في سيارتك. إذا لم تتمكن من التخلص منها، فنفثها وأملأها بالعملات المعدنية أو العلكة الخالية من السكر.

في المنزل

- تأكد من أن جميع من في المنزل، بمن فيهم الزوار، يعلمون أنه يتوجب عليهم الخروج للتدخين.
- وضع لافتة "ممنوع التدخين" على بابك الأمامي وتعهداً بعدم التدخين على ثلاجتك لإعلام الناس بأنك لا تسمح بالتدخين في المنزل.
- تخلص من جميع منافض السجائر.
- تأكد من أن مقدمي الرعاية للأطفال احترس على الا يدخن مقدمو الرعاية أو جليسات الأطفال بالقرب من أطفالك.