

الحفاظ على منزلك وسيارتك خالية من التدخين

تواصل بشأن خطتك

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

في السيارة

- ضع ملصق "ممنوع التدخين/ استخدام السجائر الإلكترونية" على زجاج سيارتك وأخبر الجميع بأنك لا تسمح بالتدخين/ استخدام السجائر الإلكترونية فيها.
- نظف سيارتك جيدًا. من الصعب جدًا إزالة جميع آثار التدخين، لكن أي جهد يبذله في هذا الصدد سيكون مفيدًا.
- تخلص من منفضة السجائر الموجودة في سيارتك. إذا لم تتمكن من التخلص منها، فنظفها واملأها بالعملات المعدنية أو العلكة الخالية من السكر.

في المنزل

- تأكد من أن جميع من في المنزل، بمن فيهم الزوار، يعلمون أنه يتعين عليهم الخروج للتدخين.
- ضع لافتة "ممنوع التدخين" على بابك الأمامي وتعهذا بعدم التدخين على ثلاجتك لإعلام الناس بأنك لا تسمح بالتدخين في المنزل.
- تخلص من جميع منافض السجائر.
- تأكد من أن مقدمي الرعاية لأطفالك احرص على ألا يدخن مقدمو الرعاية أو جليسات الأطفال بالقرب من أطفالك.

