

خانه و موتر خود را بدون دود/بخار کنید

پلان خود را به اشتراک بگذارید

یک جلسه فامیلی برای صحبت کردن برگزار کنید
در مورد اینکه چگونه می‌خواهید کار کنید
با هم دود ایجاد کنیم/
خانه و موتر بدون بخار

دلایل فامیل شما را برای آن فهرست کنید
بدون سیگرت/بخار می‌خواهم
خانه و موتر اگر چه این
شاید برای فامیل سخت تر باشد
اعضای سیگرت/بخار، گوش کنید
و حمایت کننده باشید

داخل موتر تان

- یک دود/بخار علامت رایگان پست کنید
بر روی شیشه موتر خود و اجازه دهید
همه میدانند که شما این کار را نمی‌کنید
• سیگرت کشیدن/بخار کردن را در موتر خود مجاز کنید.
موتر خود را به خوبی پاک کنید.
حذف همه چیز بسیار سخت است
آثاری از سیگرت کشیدن / بخار کردن، اما
هر کاری که می‌توانید انجام دهید کمک خواهد کرد
از زیرسیگرت ماشین خود خلاص شوید. اگر شما
نمی‌توان از شر آن خلاص شد، آن را پاک کرده و پر کنید
با تغییر یا آدامس بدون شگر

داخل خانه تان

- اطمینان حاصل کنید که همه افراد در
خانه، از جمله بازدیدکنندگان، میدانند
که آنها باید به بیرون بروند
دود / بخار
• ارسال یک "سیگرت ممنوع / استعمال سیگرت"
روی دروازه ورودی خود را امضاء کنید
تعهد بدون دود/بخار
یخچال شما را به مردم خبر دهید
که اجازه سیگرت کشیدن را نمی‌دهید
در خانه
• همه زیرسیگاری ها را بردارید
• از مراقبین کودکان خود اطمینان حاصل کنید
یا پرستاران طفل سیگرت نمی‌کشند/
در اطراف کودکان خود بخار پز کنید

