

ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਕਾਰ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ/ਵੇਪ ਤੋਂ

ਮੁਕਤ ਬਣਾਉਣਾ

ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰੋ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਅਤੇ ਕਾਰ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ/ਵੇਪ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਘਰ ਅਤੇ ਕਾਰ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ/ਵੇਪ ਮੁਕਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਵੀ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਬਣੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ

- ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਦੀ ਖਿੜਕੀ 'ਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ/ਵੇਪ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਸਾਈਨ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ/ਵੇਪ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ/ਵੇਪਿੰਗ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
- ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਦੀ ਐਸਟ੍ਰੇ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਚੌਜ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਮੁਕਤ ਗੱਮ ਨਾਲ ਭਰੋ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ

- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ, ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਸਮੇਤ, ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਪੈਣਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ "ਨੋ ਸਮੋਕਿੰਗ/ਵੇਪਿੰਗ" ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਫਰਿੱਜ 'ਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ/ਵੇਪ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਲਗਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।
- ਸਾਰੀਆਂ ਐਸਟ੍ਰੇਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਬੇਬੀਸਿਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਪੀਂਦੇ ਹਨ।