

Vie sans tabac

Vivre sans tabac est l'une des meilleures choses que nous puissions faire pour améliorer notre santé!

Vivre sans tabac signifie ne pas être exposé à la fumée, ne pas commencer à fumer et, si vous êtes une personne qui fume, arrêter de fumer. Vivre sans tabac améliore la qualité de vie de chacun.



ENGAGEZ-VOUS À FAIRE CE QUI SUIT :

- Fumez et vapotez dehors, loin des espaces publics sans fumée.
- Placez des panneaux « Endroit sans fumée et sans vapotage » chez vous et dans votre véhicule.
- Parlez aux enfants et aux jeunes des dangers du tabagisme. Aidez-les à résister aux pressions qu'ils subissent pour fumer et vapoter.
- Expliquez à votre famille et à vos amis comment ils peuvent vous aider à vivre sans tabac.
- Demandez de l'aide à un professionnel de la santé quand vous êtes prêt à arrêter de fumer!

Il n'est jamais trop tard pour vivre sans tabac!

- Visitez le site mieux-etrenb.ca et recherchez « Sur la voie de la réussite » ou « Je te laisse » ou « Votre maison et voiture sans fumée » pour obtenir des ressources utiles.
- Visitez le site nbatc.ca/fr pour obtenir de l'information, des ressources et y lire des histoires inspirantes sur la vie sans tabac au Nouveau-Brunswick.
- Appelez le 1-866-366-3667 ou visitez le site vivezsansfume.gc.ca/abandon pour un appui dans votre parcours vers une vie sans tabac.
- Votre régime de médicaments couvre peut-être certains produits pour vous aider à arrêter de fumer. Appelez-les pour en savoir plus.

www.gnb.ca/mieux-etre