

LE TABAGISME

BREATHE BETTER BRONX

Hiver | Numéro 4 | Date : Janv. 2018

TABAGISME ET ASTHME

Le tabac est l'un des principaux facteurs déclenchant de l'asthme. Fumer endommage vos poumons et vos voies respiratoires et peut provoquer une crise d'asthme.

Respirer de l'air dans des endroits où d'autres personnes fument peut également être un facteur déclenchant d'une crise d'asthme. Même des heures après qu'une personne a fini de fumer, les toxines émanant de la fumée restent sur vos vêtements et sur vos meubles. C'est pourquoi, il est important de fumer dehors.



UN TABAGISME PLUS PRUDENT

- Fumez **toujours** dehors.
- Portez une veste ou un peignoir lorsque vous fumez.
- Retirez ce vêtement lorsque vous rentrez pour ne pas faire entrer les toxines en même temps que vous.
- Lavez-vous les mains après avoir fumé.
- Ne fumez **jamais** dans votre voiture.
- **Arrêter de fumer** est la solution la plus sûre lorsque vous avez des enfants.

CONSEILS POUR L'ASTHME

La fumée se déplace dans l'air et il en est de même pour les toxines. Lorsque vous fumez à l'extérieur, essayez de vous tenir à une distance d'au moins 6 mètres des portes et des fenêtres de votre appartement.



CALENDRIER DES ÉVÉNEMENT

Groupe de soutien pour parents sur l'autisme

Le groupe de soutien se rencontrera dans la partie Grand Concourse du Bronx Lebanon Hospital Center à l'auditorium Murray Cohen de 10 h à 12 h.

Le 5 février 2018

Le 5 mars 2018

9e conférence annuelle sur l'autisme

Auditorium Murray Cohen
Venez écouter les conférenciers et découvrez des ressources pour votre famille.

Le 9 avril 2018

LA FUMÉE TERTIAIRE

Même après avoir éteint votre cigarette, la fumée laisse des toxines derrière elle. Il s'agit de la *fumée tertiaire*.

Ces toxines recouvrent vos vêtements, votre peau et vos cheveux. Elles peuvent donc être transmises lorsque vous prenez quelqu'un dans vos bras ou touchez quelqu'un. Les toxines recouvrent également votre moquette ou vos tapis, l'intérieur de votre voiture ou tout autre endroit dans lequel vous fumez.

Utiliser un ventilateur ou fumer par la fenêtre n'arrête pas la fumée tertiaire. C'est pourquoi, il est si important de **toujours fumer dehors**. Ceci permet de protéger les gens qui vous sont chers, particulièrement les enfants.

VRAI OU FAUX

Fumer à proximité d'une personne asthmatique est acceptable si je fume dans une autre pièce ou par la fenêtre.

FAUX

La fumée de cigarette se déplace dans une pièce. Utiliser une fenêtre ou un ventilateur ne protège pas les personnes du tabagisme passif.

SI VOUS SONGEZ À ARRÊTER

- ◆ Pour obtenir de l'aide, appelez la ligne pour cesser de fumer de la ville de New York au : 866-NY-QUITS (697-8487) OU rendez-vous sur nysmokefree.com
- ◆ Renseignez-vous auprès de votre médecin quant aux médicaments de substitution de la nicotine tels que: le patch, le chewing-gum, l'inhalateur ou les vaporisateurs nasaux. Ces moyens peuvent vous aider à supporter les symptômes de sevrage et les envies de cigarette.
- ◆ Arrêter de fumer est différent d'une personne à l'autre. Vous devrez peut-être essayer différents outils avant de trouver celui qui vous convient.
- ◆ Le premier jour après avoir arrêté de fumer, votre tension artérielle baissera et votre fréquence cardiaque diminuera ! En un mois, vous commencerez à mieux respirer et votre circulation s'améliorera.

SERVICES DU PROGRAMME BREATHE BETTER BRONX

Nous offrons :

- Des informations sur l'asthme
 - Des visites à domicile pour comprendre quels sont les facteurs déclenchant de l'asthme chez vous
 - Des purificateurs d'air
 - Des aspirateurs
 - Des produits de nettoyage
 - Une lutte antiparasitaire intégrée pour vous aider à vous débarrasser des rats, souris et cafards
 - Des groupes de soutien sur l'asthme
 - De l'aide avec les arriérés de loyer
- 1704 Morris Avenue,
Apartment 1G
347-268-4449 (anglais)
347-558-5471
(anglais et espagnol)
bbbx@bronxleb.org**