ᑲᑐᑎᓗᒍ ᓄᓇᕗᑦ ᐱᕈᖅᐸᓕᐊᑎᓪᓗᒍ
Building Nunavut Together
Nunavuliuqatigiingniq
Bâtir le Nunavut ensemble

Message d’intérêt public

Arrêter de fumer est un élément important de la lutte contre la COVID-19

Date de début : 7 janvier 2021
Date de fin : 31 janvier 2021
Ensemble du Nunavut 75 sec.

Ce janvier, joignez-vous au ministère de la Santé et participez au Mois de la réduction du tabagisme!

L’inhalation de la fumée de tabac et de cannabis est nocive pour les poumons. Avoir des problèmes pulmonaires dus au tabagisme peut augmenter le risque de contracter la COVID-19 et peut aggraver certains symptômes de la maladie. Le fait de fumer, ainsi que de partager des cigarettes et des joints, facilite la transmission du virus des mains à la bouche.

Il est important pour tout le monde, en particulier pour ceux qui fument du tabac, du cannabis ou qui vapotent, de tenir compte des recommandations suivantes :

- Lavez-vous souvent les mains au savon.
- Évitez de partager les cigarettes, les joints, les pipes et les vaporisateurs.
- Ne ramassez pas de mégots de cigarettes ou de cannabis abandonnés.
- Ne touchez pas votre visage et votre bouche avec vos mains.
- Évitez d’inhaler profondément la fumée ou de retenir votre souffle, car cela peut augmenter la quantité de toxines que les poumons absorbent.
- Évitez les contacts étroits avec la famille et les amis lorsque vous fumez. Cela contribuera à minimiser l’exposition à la fumée secondaire et possiblement au virus.

Votre santé peut considérablement s’améliorer dans les jours et les semaines qui suivent l’arrêt du tabac, d’une manière qui pourrait faire une différence contre le virus et pour votre santé en général.

De l’aide existe pour arrêter de fumer. Envoyez un courriel à une conseillère ou un conseiller sur la page Facebook *Le tabac n’a pas sa place ici* ou appelez au 1 866 368-7848. Le service est disponible 24 heures par jour, 7 jours sur 7.

Il existe des médicaments qui aident à soulager les envies de fumer et le manque de nicotine, comme le timbre, la gomme et l’inhalateur de nicotine. Appelez votre centre de santé local ou votre pharmacie pour savoir comment accéder à ces produits.

Cette année, la Semaine nationale sans fumée aura lieu vers la fin du Mois de la réduction du tabagisme, soit du 17 au 23 janvier 2021. Depuis 1977, la Semaine nationale sans fumée est célébrée au Canada chaque année afin d’encourager les gens à se libérer du tabagisme.

Pour en savoir plus, consultez la page Facebook Le tabac n’a pas sa place ici ou visitez www.nuquits.ca.

###

Relations avec les médias :

Danarae Sommerville
Spécialiste des communications
Ministère de la Santé
867-975-5712
dsommerville1@gov.nu.ca

ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᑦ ᑐᓴᒐᕐᓴᙳᖅᑎᑕᐅᔪᑦ ᐱᔭᐅᔪᓐᓇᖃᑦᑕᖅᑐᑦ ᐃᓄᒃᑎᑑᖓᓄᑎᒃ, ᖃᓪᓗᓈᑎᑐᑦ, ᐃᓄᐃᓐᓇᖅᑐᓐ ᐅᐃᓈᑎᑐᓪᓗ ᐅᕙᓂ, *www.gov.nu.ca.*
News releases are available in Inuktitut, English, Inuinnaqtun and French on *www.gov.nu.ca*.
Tuhaqtaghat ittut Inuktitut, Qablunaatitut, Inuinnaqtun Uiviititullu talvani *www.gov.nu.ca*.
Les communiqués de presse sont disponibles en inuktitut, en anglais, en inuinnaqtun et en français au *www.gov.nu.ca*.