ᑲᑐᑎᓗᒍ ᓄᓇᕗᑦ ᐱᕈᖅᐸᓪᓕᐊᑎᓪᓗᒋᑦ
Building Nunavut Together
Nunavuliuqatigiingniq
Bâtir le Nunavut ensemble

# Message d’intérêt public

## Journée mondiale sans tabac

**Date de début :** **31 mai 2023**
**Date de fin :** **31 mai 2023**
**À l’échelle du Nunavut** **75 secondes**

Le 31 mai est la Journée mondiale sans tabac, et le ministère de la Santé encourage tous les Nunavummiut à réduire leur consommation de tabac et à se fixer comme objectif de ne pas fumer.

Il est important pour chacun, surtout les personnes qui fument du tabac, du cannabis ou des cigarettes électroniques, de prendre en compte les recommandations suivantes :

- Lavez-vous souvent les mains à l’eau et au savon.
- Ne fumez pas en présence d'enfants, y compris ceux qui sont dans des amautis
- 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 à la COVID-19.

La meilleure chose à faire pour notre santé est d’abandonner l’usage du tabac. En prenant la décision d’arrêter de fumer, vous pouvez améliorer de manière importante votre santé pour les semaines, les mois et les années à venir.

De l’aide est disponible pour toute personne qui veut découvrir des façons de cesser 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 le 1-866-368-7848, 24 heures sur 24, sept jours sur sept.

Les thérapies de remplacement de la nicotine (TRN), comme les timbres, gommes et inhalateur aident à soulager les envies de nicotine et les symptômes de sevrage. Ils sont disponibles dans votre centre de santé local ou dans votre unité de santé publique.

Célébrons la Journée mondiale sans tabac en nous engageant à ne pas fumer.

###

**Relations avec les médias :**

Danarae Sommerville
Gestionnaire intérimaire des communications
Ministère de la Santé
867 975-5949
dsommerville1@gov.nu.ca

ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᕐᓄᑦ ᑐᓴᕋᑦᓴᐃᑦ ᐊᑐᐃᓐᓇᐃᑦ ᐃᓄᒃᑎᑐᑦ, ᖃᑦᔫᓈᑎᑐᑦ ᐃᓄᐃᓐᓇᖅᑐᓐ ᐅᐃᕖᑎᑐᑦᔪ ᐅᕙᓂ *www.gov.nu.ca.*
Public Service Announcements are available in Inuktitut, English, Inuinnaqtun and French on *www.gov.nu.ca.*
Kavamatkunnin Tuhaqtitaujukhat hailihimajun Inuktitut, Qablunaatun, Inuinnaqtun Uiuitullu uvani *www.gov.nu.ca.*
Les messages d’intérêt public sont disponibles en inuktitut, en anglais, en inuinnaqtun et en français au *www.gov.nu.ca.*

Communications