

# Fumée de tabac et vapeurs de vapotage : facteurs importants de crises d'asthme

La fumée de tabac et les émissions de cigarettes électroniques sont nocives pour la santé pulmonaire. L'inhalation provoque un gonflement et un rétrécissement des voies respiratoires, ce qui entraîne des difficultés à respirer. Au fil du temps, les lésions pulmonaires peuvent être graves et durables. Prenez des précautions pour vous protéger, ainsi que vos enfants et animaux domestiques, des dangers du tabac et des émissions de vapotage..

- **Pas de fumée ni de vapotage dans votre domicile.**
- **Louez un logement dans un lieu bénéficiant d'une politique de qualité de l'air intérieur.**
- **Pas de fumée ni de vapotage dans votre automobile en présence d'enfants de moins de 8 ans, c'est la loi.**
- **Évitez toute exposition dans des espaces publics et privés.**
- **Si vous fumez ou vapotez, obtenez de l'aide pour vous arrêter.**



**Arrêtez l'usage de toutes formes de tabac commercial avec 802Quits.**

**Obtenez GRATUITEMENT un encadrement, un soutien par SMS, des patchs, de la gomme et des pastilles**

**Gagnez des récompenses en \$\$\$.\***

**Appelez le 1-800-QUIT NOW  
(800-784-8669)**

**Visitez 802Quits.org**

**Envoyez START au 300500**



Consultez le site [healthvermont.gov/wellness/asthma](https://healthvermont.gov/wellness/asthma) pour en savoir plus sur l'asthme, les facteurs déclenchant une crise d'asthme et la santé pulmonaire.

\*Vous devez résider dans l'État du Vermont. Le droit de participer sera déterminé à l'inscription. Sous réserve de certaines conditions.