

Votre corps commencera à guérir dans les 24 heures après avoir cessé de fumer...

- 20 minutes après avoir cessé, votre tension artérielle revient à votre niveau pré-cigarette.
- 8 heures après avoir cessé, l'oxyde de carbone dans votre sang revient à la normale et le niveau d'oxygène dans votre sang revient à la normale.
- 24 heures après avoir cessé, vous diminuez vos chances de faire une crise cardiaque.
- 48 heures après avoir cessé, vos sens d'odorat et de goût s'améliorent et commencent à revenir à la normale.
- 2 semaines à 3 mois après avoir cessé, votre circulation s'améliore et vos poumons fonctionnent mieux.
- 9 mois après avoir cessé, vous éprouvez moins de toux, congestion sinusale, fatigue et manque de souffle.
- 1 an après avoir cessé, votre risque de maladie cardiaque est environ la moitié de ce que ça aurait été si vous aviez continué de fumer.
- 5 ans après avoir cessé, votre risque d'infarctus est réduit de beaucoup. Dans les 5 à 15 ans après avoir cessé, le risque devient environ le même que celui d'un non-fumeur.
- 10 ans après avoir cessé, votre risque de mourir d'un cancer des poumons, est environ la moitié de ce qu'il aurait été si vous aviez continué de fumer. Votre risque d'un cancer de la bouche, la gorge, l'oesophage, la vessie, du rein et le pancréas diminue.
- 15 ans après avoir cessé, votre risque de maladie cardiaque est le même qu'une personne qui n'a jamais fumé.

Où puis-je obtenir plus D'informations sur les Services de cessation de fumer?

Si vous désirez plus d'informations sur comment cesser de fumer, parler avec votre intervenant en santé local (médecin, éducateur en santé, infirmière en santé public, ou infirmière en santé de l'employé) ou appeler le Service d'Aide aux Fumeurs au 1-800-363-5864.



**Labrador - Grenfell
Health**

**Terrains et Vous
Sans-fumée**



**Questions et
réponses
concernant
Politique Sans-
Fumée.**



En conformité avec la mission, la vision et les valeurs de Labrador-Grenfell Health, nos terrains sont sans-fumée, à compter du 1er janvier, 2008. Ceci inclut tout les lieux et installations qui nous appartiennent ou que nous opérons y incluant les terrains intérieurs, extérieurs et les stationnements (y incluant véhicules stationnés).

Le but de cette politique est de créer un environnement sains pour les employés, bénévoles, clients, résidents et visiteurs. Étant une région de santé, nous avons une responsabilité de développer et appuyer les politiques qui sont dans les meilleurs intérêts de la santé et du bien-être.

Q: Pourquoi les individus ne peuvent fumer à l'extérieur des lieux du Labrador-Grenfell Health?

R: Fumer est la cause principale évitable de maladie et de décès. La fumée secondaire a été prouvée dangereux pour la santé des gens. Étant intervenant en santé, nous croyons que nos clients, visiteurs, employés, bénévoles et toute notre communauté y verront un bénéfice significatif de l'exécution de cette initiative. C'est la meilleure chose à faire pour la santé de nous tous.

Q: Comment cette politique est différente de nos politiques/pratiques existantes?

R: Par le passé, nos politiques et pratiques interdisait de fumer à l'intérieur de nos hôpitaux, mais permettait de fumer dans des lieux désignés à cet effet à l'extérieur (c.-à-d., au-delà d'un certain rayon, indiqué dans quelques endroits par une ligne

bleue). À compter de janvier, 2008, tout nos terrains sont sans-fumée, incluant les stationnements et véhicules sur les lieux.

Q: Est-ce que la politique s'applique aux résidents en soins de longue durée?

R: La nouvelle politique s'applique à tout le monde. Le but de la nouvelle politique est de travailler ultimement vers un environnement 100% sans-fumée, incluant les soins de longue durée. Nous réalisons que ce changement dans le cadre des soins de longue durée prendra un certain temps, et nous travaillons vers des alternatives et des appuis pour les résidents qui fument.

Q: Qu'est-ce que Labrador-Grenfell Health fait pour aider les clients/employés qui fument? Y a-t-il des ressources pour aider avec la transition?

R: Labrador-Grenfell Health aura des appuis et de l'information disponible. Des programmes pour cesser de fumer seront fournis. Les patients hospitalisés se verront offrir des thérapies de remplacement (c.-à-d., le timbre, la gomme de nicotine ou médicaments) durant leur séjour hospitalier. De plus, nous supplémenterons les coûts de thérapie de remplacement de la nicotine pour notre personnel qui choisit de cesser.

Q: Est-ce que les employés/bénévoles, clients et visiteurs doivent cesser de fumer?

R: Non. Nous n'obligeons personne à cesser. Nous disons que vous ne pouvez pas fumer sur les propriétés du Labrador-Grenfell Health. Nous avons une responsabilité de fournir à tout nos employés et visiteurs un

environnement sécuritaire et sain.

Q: Qu'en est-il des droits individuels?

R: Votre droit individuel de choisir de fumer est respecté. Vous n'êtes pas demandé d'arrêter de fumer. Par contre, les autorités de la santé et d'autres employeurs aussi ont le droit de créer un environnement sain pour ceux qu'ils desservent. Pour cette raison, nous demandons aux individus de s'abstenir de fumer sur les lieux.

Q: Les patients peuvent-ils aller hors-site pour fumer?

R: Les patients qui demandent de quitter la propriété pour fumer seront informés que les lieux sont entièrement sans-fumée et qu'en quittant la propriété pour fumer, se placent eux-mêmes à risque de complications médicales. Il y a aussi risque de blessure car le personnel de l'hôpital n'accompagneront pas les gens hors-site. Si un patient désire fumer, il/elle devra assumer (e) la responsabilité de sa sécurité.

Q: Je reçois des services à domicile. Vu que c'est ma demeure, est-ce que la politique s'applique? Puis-je fumer si je le veux?

R: Étant un employeur, Labrador-Grenfell Health a la responsabilité de protéger ses employés des effets nocifs du à l'exposition à la fumée secondaire. Nous demandons alors que lorsque nos employés fournissent un service dans la demeure d'une personne, qu'il s'abstienne de fumer en recevant les soins.