

TABAGISME ET CORONAVIRUS

Conseils destinés aux parents

#QuitForCovid

Q Comment la consommation de tabac pendant la grossesse affecte-t-elle mon bébé ?

Le tabagisme, ou le tabagisme passif pendant la grossesse, augmente significativement votre risque de **fausse couche, de mortinatalité** ou d'avoir un **bébé prématuré ou souffrant**.

Arrêter de fumer est la manière la plus efficace de **protéger votre enfant** des méfaits de la fumée de cigarette.

Q La consommation de tabac accroît-elle le risque lié au coronavirus ?

Par mesure de précaution, le gouvernement a classé les femmes enceintes comme étant un groupe exposé au risque de contracter **des maladies graves** liées au coronavirus.

Selon les recherches, les fumeurs qui contractent le coronavirus ont plus de chances d'avoir besoin de **soins intensifs** que les non-fumeurs.

Le tabagisme endommage vos poumons et affaiblit votre système immunitaire. De ce fait, vous aurez plus de chances d'avoir des **complications** si vous tombez malade et **il vous faudra plus de temps pour récupérer**.

Q Ma sage-femme peut-elle m'aider à arrêter de fumer ?

Oui. Votre sage-femme doit :

1. **vous donner des informations** sur les risques du tabagisme et les bienfaits d'arrêter de fumer pour vous et **votre bébé** ;
2. **vous référer** à un service spécialisé dans l'arrêt du tabac. Ce service peut vous fournir **un soutien et des conseils** par téléphone, sur Skype ou sur Facetime et pourra vous envoyer **des médicaments pour arrêter de fumer** et des bons d'achat par courrier postal. Ils pourront également vous conseiller sur **l'usage d'une cigarette électronique** pour arrêter de fumer.

[\[Ce point doit être adapté à l'offre disponible dans votre région\]](#)

The translation is: Trouver de l'aide et des services locaux à l'adresse :
[Insérer l'URL du service local ici]

Q Comment faire en sorte de conserver un domicile sans fumée ?

Vous pouvez utiliser **des produits de remplacement de la nicotine** (ex. : patchs ou gommes) ou des **cigarettes électroniques** pour vous protéger et protéger votre famille des fumées de cigarette nocives.

Si vous avez besoin de fumer, éloignez-vous de votre domicile **d'au moins 7 pas** pour éviter que la fumée ne pénètre à l'intérieur.