

# Smoking and Your Family



Stop smoking and avoid second-hand smoke to help you and your children be as healthy as possible.

---

Ask your friends and family to step outside to smoke.

---

Think about how you can stop smoking.

---



**It may not be easy, but you can do it!**

---

[www.gosmokefree.gc.ca](http://www.gosmokefree.gc.ca)

[www.smokershelpline.ca](http://www.smokershelpline.ca)

[www.pregnets.org](http://www.pregnets.org)

---

*best start  
meilleur départ*

by/par health **nexus** santé

# Le tabagisme et votre famille



Cessez de fumer et évitez  
la fumée secondaire pour votre santé  
et celle de vos enfants.

Demandez aux amis et aux membres de  
la famille de sortir dehors pour fumer.

Il y a plusieurs façons d'arrêter  
de fumer, pensez-y!



**Ce ne sera  
peut-être pas  
facile, mais  
vous pouvez  
y arriver!**

[www.vivezsansfume.gc.ca](http://www.vivezsansfume.gc.ca)  
[teleassistancepourfumeurs.ca](http://teleassistancepourfumeurs.ca)

*best start*  
*meilleur départ*

by/par health *nexus* santé