

Politique CISSS sans fumée

Ce que vous devez savoir si vous êtes fumeur

Le Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides offre un environnement totalement sans fumée aux personnes qui fréquentent ses installations, incluant les bâtiments, terrains et stationnements.

Le CISSS des Laurentides vous propose de l'aide si vous êtes fumeur afin de contrôler votre envie de fumer pendant les soins et les services qui vous seront offerts dans notre établissement.

Les obligations

- Ne pas fumer la cigarette, ni vapoter, ni fumer de cannabis dans une installation du CISSS des Laurentides (hôpital, CLSC, centre de réadaptation, CHSLD, etc.)
- Ne pas fumer la cigarette, ni vapoter, ni fumer de cannabis sur les terrains et dans les stationnements.
- Intervenir de façon respectueuse et bienveillante auprès des personnes qui ne respectent pas la politique.

De l'aide pour vous

Demandez une référence pour voir gratuitement l'infirmière du Centre d'abandon du tabagisme si vous songez à diminuer ou à cesser de fumer/vapoter;

Profitez de la prescription de timbres, gommes ou pastilles de nicotine proposés pour vous aider à gérer les symptômes de sevrage pendant votre séjour hospitalier ou de réadaptation.

Questions et préoccupations

- Consultez votre professionnel ou communiquez par courriel : politique.sans.fumee.cissslau@ssss.gouv.qc.ca

La politique est conforme à la *Loi visant à renforcer la lutte contre le tabagisme* ainsi qu'aux orientations ministérielles *politique lutte contre le tabagisme dans les établissements de santé et de services sociaux*.

Les valeurs d'exemplarité, de responsabilité et de cohérence avec la mission du CISSS sont au cœur de cette politique.

Elle fait la promotion du non-tabagisme et favorise l'abandon du tabagisme chez le personnel et les usagers pour offrir un environnement propice à la guérison et promouvoir une bonne santé.

Elle permet la conservation provisoire des fumeurs dans les CHSLD.

Abandon du tabac

Je souhaite arrêter de fumer : 1 844 440-AIDE (2433)

Les centres d'abandon du tabagisme du CISSS des Laurentides sont disponibles sur l'ensemble du territoire. Service gratuit et adapté à vos besoins individuels ou de groupe.

J'ARRÊTE



1 866 JARRETE (527-7383)

Lundi au jeudi : de 8 h à 21 h

Vendredi : 8 h à 20 h

<https://www.quebecsanstabac.ca>

Défi j'arrête, j'y gagne! Période d'inscription : fin décembre au début février de chaque année. Défi : 6 semaines de février à mars.

APPLICATION MOBILE SMAT : Service Messagerie texte pour arrêter le Tabac. Soutien et trucs envoyés par messagerie texte de la Société canadienne du cancer.

Quelques effets de la cessation du tabagisme sur votre santé

- Votre tension artérielle et votre rythme cardiaque redeviennent normaux.
- Le taux gaz carbonique dans votre sang redevient normal et le niveau d'oxygène pour nourrir les tissus s'améliore.
- Votre capacité respiratoire augmente.
- Après 1 an, votre risque d'avoir des maladies cardiovasculaires diminue de moitié.
- Après 10 ans d'arrêt tabagique, votre risque d'avoir un cancer du poumon est presque deux fois moins élevé que celui d'un fumeur.
- Après 15 ans d'arrêt tabagique, votre risque d'avoir un accident vasculaire cérébral (AVC) se compare à celui d'une personne qui n'a jamais fumé.



**Arrêter de fumer est avantageux, peu importe votre âge
et le nombre de cigarettes que vous fumez.**