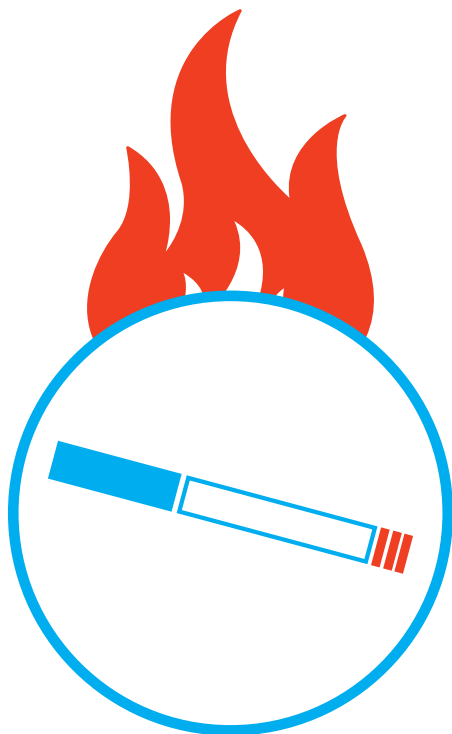


FUMÉE EN EMS

INFORMATIONS ET RECOMMANDATIONS

à l'attention des résidents fumeurs
et de leur entourage



Les EMS sont des lieux de vie sans fumée
mais pas sans fumeurs.

Dans les espaces réservés à la fumée, des incidents graves
et traumatisants peuvent être évités en appliquant
quelques précautions simples.

**MERCI DE CONSACRER QUELQUES INSTANTS
À LA LECTURE DE CE DOCUMENT**

Besoin d'information ou de conseils concernant le tabagisme? **LE CIPRET-VAUD EST LÀ POUR VOUS RENSEIGNER.**

IL PROPOSE NOTAMMENT

Infoline (021 623 37 92) destinée au large public comme aux professionnels, répond à toute question ou besoin d'appui concernant l'interdiction de fumer dans les lieux publics

Premier conseil gratuit pour les personnes qui souhaitent arrêter de fumer
Informations et orientation pour l'aide à l'arrêt du tabac

ARRÊTER DE FUMER? DES BÉNÉFICES À TOUT ÂGE!

En cas d'arrêt du tabac, des effets positifs sont rapidement visibles

Après 20 minutes retour à la norme de la pression artérielle et des pulsations cardiaques

Après 8 heures diminution des risques d'infarctus

Après 2 jours meilleur souffle

Après 3 jours meilleure capacité pulmonaire

Après 1 semaine meilleur sens du goût et de l'odorat

Après 2 semaines à 3 mois meilleure circulation sanguine, regain d'énergie

Après 1 à 3 mois diminution de la toux et de la congestion des sinus

LE CIPRET-VAUD EST LE CENTRE D'INFORMATION POUR LA PRÉVENTION DU TABAGISME DANS LE CANTON

021 623 37 42 – www.cipretvaud.ch



INFO & CONSEILS POUR LES FUMEURS ET LEUR ENTOURAGE

Pour le confort et la sécurité de chacun, merci de respecter l'interdiction de fumer là où elle s'applique.

Des cendriers sont à disposition dans les endroits où il est possible de fumer. Merci de les utiliser.

ATTENTION AU CHOIX DES VÊTEMENTS

Une cigarette au contact d'une matière inflammable peut être une source d'incendie. A cet égard, une attention toute particulière doit être portée au choix des habits:

EVITER les vêtements synthétiques tels que Polyamides (Nylon), Polyester et Acétate

Ces matières prennent rapidement feu et fondent sur la peau!

PRIVILÉGIER les tissus en coton ou en laine

Ils sont généralement moins inflammables et se consomment sans coller à la peau. Des sous-vêtements en laine ou en coton peuvent créer une couche de protection supplémentaire.

LE CADRE LÉGAL

En vertu de la loi vaudoise du 23 juin 2009 sur l'interdiction de fumer dans les lieux publics, les EMS sont des lieux sans fumée.

L'interdiction de fumer ne s'applique pas aux chambres. Toutefois, afin de veiller à la sécurité de chacun, la direction de l'établissement peut étendre l'interdiction de fumer aux chambres.

Les dispositions complètes figurent dans la *Directive relative à l'interdiction de fumer dans les lieux de séjours permanents ou prolongés*.

**Ce cadre légal étant établi, un EMS est un lieu de vie.
Pour qu'il y fasse bon vivre,
il convient de respecter quelques règles élémentaires de
sécurité, et surtout se comporter en respectant autrui.**

QUELQUES RÈGLES SIMPLES POUR LA SÉCURITÉ DE TOUS

- Fumez assis ou debout, mais évitez de le faire couché.
- Eteignez soigneusement votre cigarette avant de partir.
- Posez les cendriers à distance des objets inflammables (rideaux, lit, fauteuil, etc.).
- Mettez les allumettes et les briquets en sécurité.
- Avant de quitter la pièce, vérifiez les meubles et les rideaux pour vous assurer qu'il n'y a pas de cigarette allumée ou de braise.
- Renseignez-vous auprès du personnel ou de la direction de l'établissement sur les règles de sécurité et le matériel mis à la disposition des résidents fumeurs.

EN CAS DE FEU

ALARMER (APPELEZ À L'AIDE)

SAUVER (LES PERSONNES!)

Si le feu prend sur une personne, couvrez-la avec la couverture anti-feu (cf images ci-dessous) pour étouffer le feu



QUITTER LA PIÈCE après avoir si possible fermé les fenêtres et les portes et coupé l'aération