

# Kufanya Nyumba Yako na Gari Lako huru dhidi ya Sigara/mvuke

## Wasiliana Mpango Wako

Fanya mkutano wa familia ili kuzungumza kuhusu jinsi mtakavyoshirikiana pamoja kuunda nyumba na gari isio na sigara/mvuke.

Orodhesha sababu za familia yako kutaka nyumba na gari lisilo na sigara/mvuke. Ingawa hii inaweza kuwa ngumu zaidi kwa wanafamilia wanaovuta sigara/mvuke, sikiliza na uunge mkono.

## Katika Gari Lako

- Chapisha alama ya uhuru dhidi ya sigara/mvuke kwenye dirisha la gari lako na ujulishe uvutaji sigara/mvuke kwenye gari lako.
- Lipe gari lako usafishaji mzuri. Ni vigumu sana kuondoa athari zote za kuvuta sigara / mvuke, lakini chochote unachoweza kufanya kitasaidia.
- Ondoa chombo cha majivu cha gari lako. Ikiwa haui kuiondoa, kuitakasa na kuijaza na mabadiliko au jojo isiyo na sukari.

## Nyumbani Kwako

- Hakikisha kila mtu nyumbani, ikiwemo wageni, wanajua kwamba wanapaswa kutoka nje ili kuvuta sigara/mvuke
- Chapisha ishara ya vuta "Hakuna Kuvuta Sigara/mvuke" ahadi ya uhuru dhidi ya sigara/mvuke kwenye friji yako ili kuwajulisha watu kwamba usiruhusu kuvuta sigara ndani ya nyumba.
- Ondoa sahani zote za majivu.
- Hakikisha walezi wa watoto wako na yaya hawavuti sigara/mvuke karibu na watoto wako. au walezi wa watoto wasivute sigara/mvuke karibu na watoto wako.