

# Kuweka Mpango wa Kudumisha Afya ya Mtoto Wako

## Watie Moyo Wengine

Wasaidie wengine kuacha kuvuta Sigara/mvuke, kama wanataka Ingawa kuacha ni jambo la Kibinafsi, unaweza kuwasaidia kuacha kwa kuwaunga mkono na kuwatia moyo.

## Watoto Wanaweza Kuthiriwaje na Moshi/Mvuke wa Watu Wengine?

**Watoto wanaweza kuathiriwa na moshi au mvuke wa sigara za kielektroniki wa watu wengine katika:**

- Nyumba au gari lako
- Maeneo ya umma
- Nyumba ya mlezi au ya ndugu
- Mbuga au viwanja vya michezo
- Karibu na viingilio vya maduka na migahawa

**Watoto wachanga wanaweza kuathiriwa na moshi/mvuke wa watu wengine pale ambapo:**

- Wakitambaa na kucheza kwenye sakafu na samani zilizochafuliwa
- Wakigusa, kushika na kutafuna vitu vilivyoshikwa na moshi wa watu wengine
- Wakishikwa na watu wazima ambao mavazi, nywele na ngozi imechafuliwa na kemikali za moshi/mvuke

## Kuzuia Kuathiriwa

- Usiruhusu uvutaji wa sigara/mvuke ndani ya kwenye nyumba au gari lako.
- Weka mtoto wako mbali na maeneo ya kuvutiwa sigara/mvuke.
- Waombe majirani wasivute sigara/mvuke ikiwa unaishi katika ghorofa.
- Safisha sehemu zozote ambazo watoto hukutana nazonazo, ambazo zinaweza kuathiriwa na moshi/mvuke.