

Le tabagisme, le vapotage et la COVID-19

CESSER DE FUMER OU DE VAPOTER : UNE FAÇON DE RÉDUIRE VOS RISQUES LIÉS À LA COVID-19

La COVID-19 se transmet par des gouttelettes provenant de votre nez et de votre bouche, y compris la salive. Cette maladie peut donc être transmise par la cigarette ou la vapoteuse, ou par le partage de ces produits avec d'autres personnes. **Pour réduire vos risques d'attraper ou de transmettre la COVID-19 :**

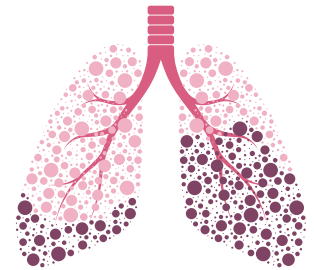
- Ne partagez pas vos cigarettes ou votre vapoteuse;
- Lavez-vous bien les mains avec du savon et de l'eau avant et après avoir fumé ou vapoté;
- Fumez ou vapotez à l'extérieur et loin des autres;
- Restez à au moins deux mètres (six pieds) les uns des autres si vous fumez ou vapotez en groupe;
- Ne fumez pas et ne vapotez pas près des personnes âgées ou des personnes ayant des maladies chroniques ou qui sont immunodéficientes (ces groupes de personnes courent de plus grands risques de mauvais résultats de santé s'ils contractent la COVID-19).



Même si vous n'êtes pas dans la catégorie à « plus haut risque », il est important de vous rappeler que la COVID-19 présente un risque pour tous, même les personnes jeunes et en santé. En effet, une récente étude conclut que le vapotage pourrait être lié à un risque plus élevé de contracter la COVID-19 chez les adolescents et les jeunes adultes. ¹

Les fumeurs et les vapoteurs courent un plus grand risque de maladie grave s'ils contractent la COVID-19.

Vous ou les personnes qui se soucient de vous êtes peut-être préoccupés de la corrélation entre la COVID-19 et le tabagisme. Les scientifiques en apprennent encore sur le virus. Toutefois, nous savons que le tabagisme et le vapotage causent des lésions pulmonaires, ce qui signifie que les personnes qui fument ou qui vapotent – même les jeunes – courent un plus grand risque de symptômes graves et de complications de la COVID-19. Les personnes qui fument ou qui vapotent – particulièrement celles qui ont des maladies des poumons, du cœur ou autres – sont plus susceptibles de devoir être admises dans une unité de soins intensifs et d'avoir besoin de ventilation (c'est-à-dire de l'aide d'une machine pour leur permettre de respirer) ou de mourir comparativement aux non-fumeurs. ²



Le tabagisme ou le vapotage peuvent augmenter votre risque relativement à la COVID-19 parce que :

- Cela affaiblit votre système immunitaire, ce qui diminue l'habileté naturelle de votre corps à combattre les infections et augmente votre risque de maladie pulmonaire, comme l'influenza et la COVID-19.
- Vos poumons produiront davantage de « récepteurs ACE2 », une protéine qui agit comme une « porte d'entrée » pour le virus.
- Le fait de fumer ou de vapoter peut accroître la possibilité de transférer le virus de la main à la bouche.

C'est le moment idéal pour cesser de fumer ou de vapoter.



¹Gaiha, S. M., Cheng, J. et Halpern-Felsher, B. (2020). Association between youth smoking, electronic cigarette use, and COVID-19. *Journal of Adolescent Health*, 67(4), 519-523.

²Vardavas, C. I. et Nikitara, K. (2020). COVID-19 and smoking: A systematic review of the evidence. *Tobacco Induced Diseases*, 18.

Bonne nouvelle : dès que vous cessez de fumer, votre corps commence à se rétablir. Pendant les premières semaines et les premiers mois, vos poumons commencent à mieux fonctionner et votre risque de crise cardiaque diminue. Plus vous restez pendant une longue période sans fumer, plus votre corps a le temps de se rétablir.

Une bonne santé pulmonaire et cardiaque est essentielle pour permettre aux gens atteints de la COVID-19 de répondre positivement au traitement médical et de se rétablir de la maladie. La réduction ou la diminution du tabagisme ou du vapotage sont les meilleures choses que vous pouvez faire pour protéger la santé de vos poumons et de votre cœur en ce moment.

PASSEZ À LA PROCHAINE ÉTAPE AUJOURD'HUI!

Si vous avez recommencé à fumer, envisagez de vous engager de nouveau à une vie sans fumée. **Il n'est pas facile de cesser de fumer, mais c'est l'une des choses les plus importantes à faire pour vous protéger et pour protéger les autres durant la pandémie de COVID-19.**

Peu importe votre âge, ou la durée pendant laquelle vous avez fumé, il n'est jamais trop tard pour cesser de fumer. Bien que différentes approches fonctionnent pour diverses personnes, la façon la plus efficace de cesser de fumer est généralement par une combinaison de thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) ou de médicaments pour cesser de fumer et de soutien à l'aide de counselling.

Si vous êtes prêts à cesser de fumer, vous n'avez pas à le faire seul : de l'aide est disponible!

- Parlez à votre fournisseur de soins de santé
- Téléphonnez à la téléassistance pour fumeurs au 1-877-513-5333
- Rendez-vous en ligne pour en apprendre plus sur le Programme d'abandon du tabac de l'Î.-P.-É.



**téléassistance
pour fumeurs**