

Das Rauchfrei Telefon

0800 810 013

Montag bis Freitag,
10:00 bis 18:00 Uhr

Sigara içmemenin avantajları

20 dakika sonra: Kan basıncı düşer

8 saat sonra: Karbon monoksit düzeyi düşer

24 saat sonra: Kalp krizi riski azalır

2 ila 12 hafta sonra: Kan dolaşımı iyileşir

1 ila 9 ay sonra: Öksürük, yorgunluk ve nefes darlığı azalır

1 yıl sonra: Kalp damarları hastalıkları riski azalır

5 yıl sonra: İnme riski, sigara içenlere oranla yarı yarıya daha düşüktür

10 yıl sonra: Akciğer kanseri riski sigara içmeyenlerle aynı oranda olur

Vorteile des Nichtrauchens

Nach 20 Minuten: Der Blutdruck sinkt

Nach 8 Stunden: Der Kohlenmonoxidspiegel fällt ab

Nach 24 Stunden: Das Herzinfarktrisiko nimmt ab

Nach 2 bis 12 Wochen: Der Kreislauf verbessert sich

Nach 1 bis 9 Monaten: Hustenanfälle, Müdigkeit und Kurzatmigkeit gehen zurück

Nach 1 Jahr: Das Risiko von Erkrankungen der Herzgefäße sinkt

Nach 5 Jahren: Das Schlaganfallrisiko ist nur noch halb so hoch wie bei Raucherinnen und Rauchern

Nach 10 Jahren: Das Lungenkrebsrisiko ist wieder gleich groß wie bei Nichtraucherinnen und Nichtrauchern



Dumansız daha fazla sağlık ve yaşam kalitesi

Sigarayı bırakma önerileri:

- » Sigarayı bırakmak için cesaret gösterin
- » Sigarayı bırakmayı planlayın
- » Çevrenizi dumansız hale getirin
- » Dumansız kalın

Türk dilinde daha fazla bilgiye ve sigarayı bırakma önerilerine buradan ulaşabilirsiniz:
www.rauchfrei.at/sigara-hatt



Telefonda Alman dilinde danışmanlık

Pazartesi-Cuma 10:00-18:00 arası
telefon numarası **0800 810 013**

Rauchfrei zu mehr Gesundheit und Lebensqualität

Tipps zum Aufhören:

- » Haben Sie Mut zum Rauchstopp
- » Planen Sie Ihren Rauchstopp
- » Machen Sie Ihre Umgebung rauchfrei
- » Bleiben Sie rauchfrei

Weitere deutsch- und türkischsprachige Informationen und Tipps zum Aufhören finden Sie unter
www.rauchfrei.at/sigara-hatt

Deutschsprachige Beratung per Telefon

Montag bis Freitag von 10:00-18:00 Uhr
unter der Nummer **0800 810 013**

Medieninhaber und Herausgeber:

Österreichische Gesundheitskasse
Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten

Für den Inhalt verantwortlich: Rauchfrei Telefon
www.gesundheitskasse.at/impressum

Druck: Jänner 2020

Sigara zarar verir!
...size, ailenize, çevrenize

**Rauchfrei**
Telefon
0800 810 013



Rauchen schadet! ...Ihnen,
Ihrer Familie, Ihrer Umgebung

Eine Initiative der Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz; betrieben von der Österreichischen Gesundheitskasse.
www.rauchfrei.at

Das Rauchfrei Telefon

0800 810 013

Montag bis Freitag,
10:00 bis 18:00 Uhr

Sigara içmek vücudunuzda nelere yol açar?

- Sigara içmek, tüm sigara içenlerin yakl. %70-80'inde bağımlılık yapar.
- Bir sigara binlerce madde içerir, bunların arasında yüzlerce zehirli madde ve 70'in üzerinde kanserojen maddeler bulunur.
- Sigara öldürür: Akciğer kanserine %90 oranında sigara sebep olmaktadır.
- Sigara içmek, damarların daralmasına (örn. tıkalı periferik arter hastalığı), kalp krizi ve inmeye neden olur.
- Sigara içmek diğer hastalıkların (diğerlerinin yanında diyabetik, yüksek kan basıncı, diş çürümesi) oluşmasına zemin hazırlar ve bunların sürecini kötüleştirir.

Was macht die Zigarette in meinem Körper?

- Rauchen führt bei ca. 70-80 % aller Raucher/innen zur Abhängigkeit
- Eine Zigarette enthält tausende Stoffe, darunter mehrere hundert Giftstoffe, über 70 Inhaltsstoffe sind krebserregend
- Rauchen tötet: 90 % der Lungenkrebskrankungen sind auf das Rauchen zurückzuführen
- Rauchen führt zu Gefäßverengungen (z.B. zum Raucherbein), Herzinfarkt und Schlaganfall
- Rauchen begünstigt die Entstehung anderer Erkrankungen (u.a. Diabetes, Bluthochdruck, Karies) und verschlechtert deren Verlauf

Sağlığım benim için önemlidir!

Ailem için her şeyin en iyisini istiyorum!

Pasif duman

- Pasif duman, tütün içme ile aynı kanserojen maddeleri içerir.
- Odanın her tarafına yayılır, havalandırmak da işe yaramaz!
- Gözlerin kızarmasına, öksürüğe, baş ağrısına ve baş dönmesine yol açar.
- Akciğer kanseri riskini yükseltir, hastalık ve enfeksiyon riskini artırır.
- Çocuklar ve yeni doğanlar özellikle risk altındadır!

Hamilelik esnasında aktif ve pasif sigara içmek, düşük, erken doğum ve ölü doğum riskini artırır!

Passivrauch

- Enthält dieselben krebserregenden Schadstoffe wie Tabakrauch
- Lagert sich überall im Raum ab – auch Lüften hilft nicht!
- Führt zu Augenbrennen, Husten, Kopfschmerzen und Schwindel
- Erhöht das Lungenkrebsrisiko, steigert Krankheits- und Infektionsrisiko
- Kinder und Neugeborene sind besonders gefährdet!

Aktives und passives Rauchen in der Schwangerschaft erhöht das Risiko von Fehl-, Früh- und Totgeburten!



Lambros Kazan; © shutterstock.com



Nargile

- Nargile içmek, sigara içmekte olduğu gibi hızlı ve güçlü bir şekilde bağımlılık yapar
- Bir nargilenin bir dolumluk tütünü, 70 sigaranın içerdiği miktarda nikotin içerir
- Su, hiçbir zararlı maddeyi „filtrelemez“
- Zehirli karbon monoksit ve kanserojen maddeler daha yoğun ve daha uzun bir şekilde tenefüs edilir
- Ortak kullanım, enfeksiyon riskini artırır (örn. tüberküloz, hepatit)
- Çok daha tehlikeli pasif duman oluşur
- Tatlı aromalar nargile içmeyi özellikle gençler için cazip hale getirir

Wasserpfeife

- Shisharauchen macht wie Zigarettenrauchen schnell und stark abhängig
- Eine Tabakfüllung einer Wasserpfeife enthält so viel Nikotin wie 70 Zigaretten
- Wasser „filtert“ keine Schadstoffe
- Giftiges Kohlenmonoxid und krebserregende Stoffe werden tiefer und länger eingeatmet
- Die gemeinsame Benutzung erhöht das Risiko für Infektionen (z.B. Tuberkulose, Hepatitis)
- Es entsteht sehr viel gefährlicher Passivrauch
- Süße Geschmacksstoffe machen die Sisha besonders attraktiv für Jugendliche

Sigara, ince puro, nargile
hepsi nikotin ve diğer zehirleri içerir!