

Rauchfrei für uns alle!



Rauchfrei
Telefon

0800 810 013

www.rauchfrei.at

Rauchen ist giftig und macht krank. Zigarettenrauch enthält viele giftige Stoffe. Vom Rauchen werden viele Menschen sehr krank. Es ist das Beste für Ihre Gesundheit, mit dem Rauchen aufzuhören.

Rauchen ist eine Sucht. Im Rauch ist Nikotin enthalten. Nikotin ist sehr giftig für die Nerven. Es macht die Menschen süchtig. Deshalb ist es manchmal schwer mit dem Rauchen aufzuhören.

Rauchen vergiftet auch die Luft in Wohnräumen und im Auto. Im Zigarettenrauch sind sehr kleine Teile, die in die Luft gelangen, wenn man raucht. Das nennt man **Passivrauch**. Diese Teile lagern sich auf Möbeln, Teppichen, Vorhängen und Autositzen ab. Sie gelangen von dort in die Luft, auch wenn nicht geraucht wird. Diese giftigen Teile nennt man **Dritthandrauch**. Dritthandrauch bleibt auf der Kleidung, an der Haut und den Haaren. Passivrauch und Dritthandrauch schaden auch Personen, die selber nicht rauchen, wenn sie den Rauch einatmen oder mit den kleinen Teile in Berührung kommen.

Lüften hilft nicht! Rauchen Sie deshalb nie in Wohnräumen oder im Auto. Vermeiden Sie das Rauchen, wenn Kinder, Schwangere oder kranke Menschen in Ihrer Umgebung sind.

Schwangerschaft und Stillzeit: Rauchen schadet Ihnen und Ihrem Kind in der Schwangerschaft und in der Stillzeit besonders. Die giftigen Stoffe vom Rauch gelangen direkt zu Ihrem ungeborenen Kind und sind schädlich. Ihr Kind wächst dadurch schlechter. Wenn Sie nicht rauchen, kann Ihr Kind sich am besten entwickeln und gesund auf die Welt kommen. Auch beim Stillen schadet das Rauchen. Versuchen Sie aufzuhören! Es tut Ihnen und Ihrem Kind gut.

Gemeinsam geht es leichter!

Wenn Sie aufhören, sollen Ihre Mitmenschen Ihnen dabei helfen!

Sie sollen:

- » nicht rauchen, wenn Sie dabei sind.
- » keine Zigaretten anbieten oder vor Ihnen liegen lassen.
- » Sie unterstützen, wenn Sie durch den Rauchstopp unruhig sind.
- » nicht in der Wohnung oder im Auto rauchen.

Am besten ist es, wenn auch der Partner, die Partnerin, Eltern oder erwachsene Kinder gemeinsam mit Ihnen aufhören zu rauchen. Rauchfrei ist für alle besser!



KOSTENFREIE UNTERSTÜTZUNG DURCH DAS RAUCHFREI TELEFON

Die Rauchfrei App hilft beim Rauchstopp. www.rauchfreiapp.at



Wir helfen Ihnen beim Rauchstopp und geben Tipps zum Durchhalten.

Wir unterstützen Sie kostenfrei und freuen uns auf Ihren Anruf!