

Hilfreiche Strategien unter  
[www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at)  
0800 810 013

### 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](http://www.rauchfrei.at)

Telefonda Alman dilinde danışmanlık

**Pazartesi-Cuma 10-18 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](http://www.rauchfrei.at)

Deutschsprachige Beratung per Telefon

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

Medieninhaber: Nö. Gebietskrankenkasse,  
3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3  
Für den Inhalt verantwortlich: Rauchfrei Telefon

Ihr direkter Draht zum Rauchstopp!  
**0800 810 013**  
[www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at)



**Sigara zarar verir!**  
...size, ailenize, çevrenize  
**Rauchen schadet!**  
...Ihnen, Ihrer Familie, Ihrer Umgebung

Eine Initiative der österreichischen Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Gesundheit, betrieben von der NOGKK



0800 810 013  
www.rauchfrei.at

## 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. tıkaçıcı 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!



## Nargile

- » Nargile içmek, sigara içmekte olduğu gibi hızlı ve güçlü bir şekilde bağımlılık yapar
- » Bir nargilenin bir doluluk 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 teneffüs 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!