# Frei von Tabak und Nikotin – von Anfang an!

## Saubere Luft zu Hause

Beim Verbrennen oder Erhitzen von Tabak sowie beim Konsum von E-Zigaretten entstehen gesundheitsschädliche Stoffe. Diese lagern sich über die Raumluft als feine Partikel auf Oberflächen ab und dringen tief in Materialien ein. In Möbeln, Böden, Vorhängen und sogar in Spielzeug können sie noch Monate später nachweisbar sein. Diese Rückstände können die Gesundheit belasten – selbst in geringen Mengen. Besonders empfindlich reagieren Kleinkinder, Schwangere und ungeborene Kinder.
Schützen Sie sich und Ihre Familie: Sorgen Sie für eine rauch- und nikotinfreie Umgebung und gehen Sie den ersten Schritt – **kein Konsum in Innenräumen**.

**Tipp:** Bewahren Sie Zigaretten, E-Zigaretten, Tabakerhitzer, Nikotinbeutel und ähnliche Produkte so auf, dass sie nicht in Kinderhände gelangen. Im Notfall kontaktieren Sie die Vergiftungsinformationszentrale unter **01 406 43 43**.

# Checkliste

**Jacke überziehen und draußen hängen lassen**

**Hände nach dem Rauchen gründlich waschen**

**Kleidung unbedingt waschen**

# Tipps für Zuhause

Gut gemacht – Sie konsumieren Tabak- und Nikotinprodukte nur noch im Freien. Jetzt gilt es, auch den Wohnraum dauerhaft von Rückständen zu befreien. Denn Tabakrauch sowie Aerosole von Tabakerhitzern und E-Zigaretten hinterlassen gesundheitsschädliche Stoffe, die sich auf Oberflächen ablagern und noch lange nach dem Konsum vorhanden sind. Mit einfachen Maßnahmen können Sie Ihre Wohnung nachhaltig von Tabak- und Nikotinrückständen reinigen – und dafür sorgen, dass niemand mehr diesen Schadstoffen ausgesetzt ist. **Ihrer Familie zuliebe.**

**Wohnung gut durchlüften**

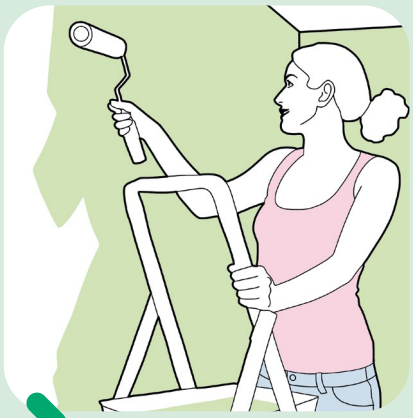
**Möbel gründlich säubern**

**Boden feucht wischen**

**Polstermöbel gut putzen**

**Spielzeug reinigen**

**Stofftiere waschen**



**Wände neu ausmalen, am besten mit Nikotinfarben**

**Vorhänge, Tischwäsche, etc. waschen**

**Fensterscheiben gründlich putzen**

**Mehr Infos auf www.oegk.at/nikotinfrei**

GPPH_99-259_CB_05.07.2026