

Hilfreiche Strategien unter

www.rauchertelefon.at

0810 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.rauchertelefon.at

Telefonda Alman dilinde danışmanlık

Pazartesi-Cuma 10-18 arası

telefon numarası

0810 810 013 (maks. € 0,10 / Dakika)

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 türkischsprachige Informationen und Tipps zum Aufhören finden Sie unter www.rauchertelefon.at

Deutschsprachige Beratung per Telefon

Montag bis Freitag von 10-18 Uhr

unter der Nummer

0810 810 013 (max. € 0,10 / Minute)

Ihr direkter Draht zum Rauchstopp!

0810 810 013

www.rauchertelefon.at



Sigara zarar verir!

...size, ailenize, çevrenize

Rauchen schadet!

...Ihnen, Ihrer Familie, Ihrer Umgebung



Das Rauchertelefon. Eine Initiative der österreichischen Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Gesundheit, betrieben von der NÖGKK



Sigara içmek vücudunuzda nelere yol açar?

- » Sigara içmek, tüm sigara içenlerin yakl. %70-80'inde bağımlılık yapar.
- » Bir sigarada 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 Gifte, 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!

Schutz vor Passivrauch

- » 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 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 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!