

KINDER MÖGEN ES RAUCHFREI!



Ist die Luft Ihres Kindes
genügend geschützt?

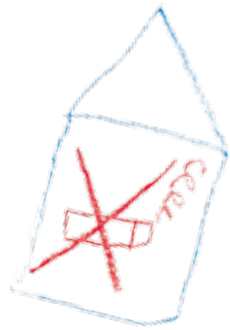
GRATISTEST

Jetzt bestellen unter
www.rauchfreieKinder.ch

www.cipretfribourg.ch



KINDER MÖGEN ES RAUCHFREI!



Was ist Passivrauch?

Unter «Passivrauchen» versteht man die unfreiwillige Aufnahme von Tabakrauch der glimmenden Zigarette und dem von RaucherInnen ausgeatmeten Rauch. Schon kleinste Mengen von Passivrauch sind schädlich, denn sie enthalten krebserregende Substanzen.

Weshalb sollten wir die Kinder schützen?

Der Passivrauch ist für Kinder eine umso grössere gesundheitliche Gefährdung, denn ihre Organe (insbesondere die Lunge) sind noch nicht vollständig ausgereift. Ausserdem nehmen Kleinkinder mehr Giftstoffe auf als Erwachsene, da sie 2-3 mal häufiger ein- und ausatmen.

Risiken für den Fetus und das Kind

- Verminderte Lungenfunktion
- Erhöhtes Risiko des plötzlichen Kindstods
- Häufigere Anfälle von Asthma, Atemwegserkrankungen (Lungenentzündungen, Bronchitis und Husten)
- Vermehrte Erkältungen und Mittelohrentzündungen
- Augen-, Nasen-, und Halsentzündungen
- Während der Schwangerschaft: erhöhtes Risiko von Fehl- und Frühgeburten, Wachstumsverzögerung des Fetus

Was tun, um die Luft der Kinder zu schützen?

Es ist tatsächlich sehr einfach Kinder vor dem Passivrauch zu schützen. Hier ein paar Ratschläge:

- Kein Rauch in der Wohnung: Rauchen Sie im Garten/auf dem Balkon.
- Fordern Sie auch Ihren Besuch auf, in ihrer Wohnung auf das Rauchen zu verzichten.
- Erklären Sie Ihr Auto für rauchfrei.
- Rauchen Sie nicht in der Gegenwart von Kindern.

Die beste Lösung ist natürlich ganz auf das Rauchen zu verzichten. Nehmen Sie Kontakt mit der Fachstelle auf, wir beraten Sie gerne.

Ist die Luft Ihres Kindes genügend geschützt?

Bestellen Sie unseren kostenlosen Test, welcher die Passivrauchexposition Ihres Kindes messen kann.

Weitere Informationen unter

www.rauchfreieikinder.ch oder Fachstelle Tabakprävention Freiburg, 026 425 54 10, info@cipretfribourg.ch, www.cipretfribourg.ch

Das Programm wird finanziell unterstützt durch:

Den Tabakpräventionsfonds, die Direktion für Gesundheit und Soziales des Kantons Freiburg, die Loterie Romande.