Österreichische Gesundheitskasse

Rauchfreie Umgebung
von Anfang an!

Der Rauch muss raus!

Beim Verbrennen von Tabak entstehen Giftstoffe. Durch die Raumluft setzen sich die Feinstaubpartikel in allen Oberflächen ab und dringen tief in die Poren hinein. In Möbeln, Böden, Vorhängen, sogar Spielzeug sind die Schadstoffe noch monatelang nachweisbar. Sie sind krebserregend. Geringe Mengen davon haben Auswirkungen auf jeden Organismus. Ganz besonders sind Kleinkinder, Schwangere und deren ungeborene Kinder gefährdet. Machen Sie für sich und Ihre Familie Ihre Umgebung rauchfrei und setzen Sie den ersten Schritt: Nicht-Rauchen in Innenräumen.

Checkliste für
Raucherinnen und Raucher

Jacke überziehen und draußen hängen lassen

Hände nach dem Rauchen gründlich waschen

Verrauchte Kleidung unbedingt waschen

Checkliste für ein **rauchfreies Zuhause**

Gratulation – Sie rauchen nur noch draußen! Jetzt ist es wichtig, den Wohnraum endgültig vom Rauch zu befreien. Tabakrauch hinterlässt gesundheitsschädliche Rückstände – lange nachdem die letzte Zigarette im Innenraum geraucht wurde. Mit einfachen Tipps machen Sie Ihre Wohnung endgültig rauchfrei und keiner ist mehr den giftigen Rückständen ausgesetzt. 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.gesundheitskasse.at/nikotinfrei