



# Daha şimdiden sigara içebilir miyim?

[www.rauchfrei-dabei.at](http://www.rauchfrei-dabei.at)

**RAUCHFREI  
DABEI**  
Ich zieh' mit!

**VIVID**  
suchtprävention

**GKK**  
STEIERMÄRKISCHE  
GEBIETSKRANKENKASSE

**gesundheit  
steiermark**



Das Land  
Steiermark

→ Gesundheit und Kultur



## **Daha şimdiden sigara içebilirim.**

**Çocuklar, sigara içilen bir odada bir saat içinde bizzat kendileri bir sigara içmiş kadar zehirli madde içlerine çekiyorlar.**

Sigara içilen ortamlarda bulunan ve istemeyerek de olsa dumanı içine çekenler en az sigara içenler kadar zarar görüyorlar. Ayrıca, içine çekilerek tekrar dışarı bırakılan dumanda kanseri tetikleyen çok daha fazla zehirli madde bulunmaktadır. Bu, çocuklar için daha büyük bir tehlike teşkil ediyor çünkü, çocuklar beden ağırlıklarından dolayı yetişkinlere oranla çok daha fazla nefes alıp veriyorlar, buyüzden de onlar daha fazla zehirli madde içlerine çekmiş oluyorlar.

**Sigara içilmeyen ortamları tercih ediniz- Çocuklarınızın sağlığı ve hatırı için.**



## Arabamızda her gün mikrop alarmı çalıyor.

**Arabada içilen tek bir sigara bile havada metreüp başına beş kat fazla feinstaub (havada uçşan, gözle görülmeyen, elle tutulmayan mikroplar) üretmektedir. Bu, yaklaşık olarak bir günde açık havada ölçülen mikrop miktarı kadardır.**

Ayrıca, arabaların iç hacimleri küçük olduğundan tütün zehrinin bir noktada toplanması çok daha fazladır. Camları açmanız da pek bir işe yaramaz çünkü, camı açık olan bir arabada sadece bir sigara içseniz de aynı zararlı madde yoğunluğu olur, tıpkı çok fazla sigara içilen lokallerde olduğu gibi.

**Araba kullanırken sigara içmekten vazgeçiniz ve de arabanızda sigara içilmediğini belirtiniz, özellikle arabanızda çocuk varsa!**



## **Bir yetişkin gibi sigara içiyorum.**

**Pasif içiciler olan çocukların bedenlerinde, sigara içen yetişkinlere oranla iki kat daha fazla kotin (Nikotin metaboliti) olduğu görülmektedir.**

Çocuklar, sigara ya da tütün dumanına karşı çok daha fazla hassaslar. Gelişmekte olan bedenlerine zehirli maddeleri tenefüs etmeleri gelişimlerini olumsuz etkileyebilir. Sigara içilen kapalı alanlarda bulunan çocuklarda genellikle baş ağrısı, baş dönmesi, öksürük, karın ağrısı, uyku ve algı bozukluğu görülmektedir. Örneğin, astım ve diğer kronik solunum yolları hastalıkları, ciğer iltihaplanmaları ve bronşit dumanlı ortamlarda bulunan çocuklarda çok sık rastlanan tehlikeli ve ağır hastalıklardır.

**Çocuklarınızı sigara dumanından koruyunuz ve çocukların yanında sigara içenleri içmemeleri konusunda uyarınız! Hamileliğiniz esnasında ya da hamile olan birinin yanında asla sigara içmeyiniz.**



## **Bu, benim bugün içtiğim 13. Sigara.**

**Hamilelik esnasında, günde ortalama olarak 13 sigara içen hamile bir kişi henüz doğmamış çocuğunu 3.600 sigaranın zararlı maddesine maruz bırakmaktadır.**

Bebek yalnızca anneyle sigara içmiş olmuyor, bunu takip eden daha bir çok risk var. Örneğin; düşük, erken ve ölü doğum riskleri artıyor. Ani çocuk ölümlerinin olasılığı da böylece artmış oluyor. Ayrıca, hamilelik esnasında sigara içilen çocuklarda asabiyet, çabuk sinirlenme gibi davranışlara da çok sık rastlanmaktadır.

Aynı tehlike hamile olan pasif içiciler için de söz konusudur çünkü, hamile kişi zararlı maddeleri içine çekiyor ve dolayısıyla da henüz doğmamış çocuğuna bu zehir aktarmış oluyor.

**Hamileliğiniz esnasında ya da bulunduğunuz ortamda hamile biri varsa kesinlikle sigara içmeyiniz!**



## **Ayıcığım bile sigara içiyor.**

**Sigara dumanında bulunan zararlı maddeler yalnızca odanın havasında uzun süre kalmıyor, aynı zamanda ayıcık gibi oyuncaklarda, yastıklarda, halılarda, perdelerde, elbiselerde vs. gibi şeylerde de kalıyor ve bu eşyalardan tekrar odanın havasına karışıyor.**

Bebeğiniz ya da çocuğunuz odada yokken sigara içtiğinizde de çocuğunuzun sağlığına zarar vermiş oluyorsunuz. Odayı havalandırmanız bir işe yaramaz çünkü, zehir oranı yüksek olan minik gazları odadan çıkarabilmeniz için evinizden bir kasırganın geçmesi lazım.

**Ayrıca, odaya sinmiş olan sigara dumanı da zararlıdır. Buyüzden evinizi dumansız hava sahası haline getiriniz.**





## **Biraz önce ilk kokteylimi aldım.**

**Kısacası, pasif içiciler de aktif içiciler kadar dumanı içlerine çekiyorlar. Bu dumana maruz kalan çocuklar da her nefeste, aktif içicilerin içlerine çektikleri kadar zehir çekiyorlar.**

Sigara dumanı 4.800 farklı kimyasal madde içermektedir, ayrıca içinde 250'den daha fazla zehirli ve de kansere yol açan bir karışım da bulunmaktadır. Bunların yanısıra şu maddelerde bulunmaktadır: Arsenik ve hidrosiyanik asit (İkiside fare zehirinden elde ediliyor), amonyak (Temizlik maddelerinde kullanılıyor), karbonmonoksit (Motorlu taşıtlardaki çürük gazlarda bulunuyor), formaldehid (Dezenfekte ürünlerinde kullanılıyor) ya da hiç kimsenin isteyerek almak istemediği radyoaktif izotop polonium 210.

**Çocuklarınızla sigara içilmeyen işletmelere, lokallere ya da diğer kamusal alanlara gidiniz.**



Hepimiz, çocuklarımızı tehlikelerden korumak istiyorsak, onların sağlıklı bir ortamda büyümelerini sağlamalıyız.

**Dumansız bir hava sahasına özen gösterin!**

**Kendi Kendine Yardım**

**[www.rauchfrei-dabei.at](http://www.rauchfrei-dabei.at)**

- Pasif içiciler hakkında öğrenilmeye değer daha fazla bilgi
- Steiermark'daki dumansız hava lokallerine bir bakış
- Steiermark'da sigarayı bıraktıran kurumların adresleri
- Kendi başına sigarayı bırakmak- indir
- Aile içinde sigaraya eğilim hakkında bilgi ve sunular

Her çocuk sağlıklı anne ve baba ister.

**Bunu çocuğunuza çok görmeyin ve sigarayı bırakın!**

**STGKK-Helpline: 0316 8035-1919**

(Pazartesi – Cuma Saat: 10:00–12:00, Salı Saat: 14:00–16:00)

- Steiermark'ta danışmanlıklar ve sigarayı bırakma sunuları hakkında bilgiler
- Seminerler için kayıt olmak "6 hafta içinde sigaraya son" ve de kişiye özel sigarayı bırakma danışmanlığı
- Sigarayı bırakma sunuları hakkında bilgiler ve kayıtlar "Hamilelik esnasında sigarayı bırakmak - sigarayı hayatınızdan çıkarın"