

Vorteile für Ihr Kind

- Gesunde Entwicklung
- Freies Atmen
- Saubere Luft in Wohnung und Auto
- Weniger Krankheiten
- Leistungsfähiges Gehirn
- Frisch duftende Kleidung – frei von Giftstoffen

Für Ihr Kind ist es das Beste, wenn Sie als Eltern nicht rauchen. Jede Zigarette weniger ist ein Gewinn für die ganze Familie. Lassen Sie sich beim Rauchstopp unterstützen (siehe Kontaktstellen).

Schaffen Sie es noch nicht, mit dem Rauchen aufzuhören? Dann sorgen Sie unbedingt für eine rauchfreie Umgebung.



Tipps zum Schutz vor Passivrauch finden Sie im Flyer



Kontaktstellen

Lungenliga Aargau

Rauchstopp – Infoabend, Kurs, Beratung

☎ 062 832 40 00

✉ rauchstopp@llag.ch

🌐 lungenliga.ch/rauchstopp-ag

Nationale Rauchstopp-Plattform

🌐 stopsmoking.ch

rauchstopplinie.ch

☎ 0848 000 181 Deutsch/Französisch/Italienisch

0848 183 183 Albanisch

0848 184 184 Portugiesisch

0848 185 185 Spanisch

0848 186 186 Serbisch/Kroatisch/Bosnisch

0848 187 187 Türkisch

0848 189 189 Rumantsch

Benötigen Sie den Flyer in weiteren Sprachen?

Scannen Sie den QR-Code!



02/2024



Schützen Sie Ihr Kind vor Passivrauch



KANTON AARGAU



LUNGENLIGA AARGAU

Gut zu wissen



Was ist Passivrauch?

Passivrauch entsteht, wenn die Spitze der Zigarette abbrennt und die rauchende Person Rauch ausatmet. Durch das Einatmen von Passivrauch werden ähnlich viele Giftstoffe in den Körper aufgenommen wie beim aktiven Rauchen. Schon kleinste Mengen schaden der Gesundheit.

Der Rauch lagert sich auch in Kleidern, Möbeln und auf Oberflächen ab. Von dort können die winzigen Giftstoffe ebenfalls vom Kind aufgenommen werden. Auch der Passivrauch von E-Zigaretten ist gesundheitsschädlich!

Wieso ist Passivrauch für mein Kind schädlich?

Kinder atmen 2- bis 3-mal häufiger ein und aus als Erwachsene. Dadurch nehmen sie mehr Giftstoffe aus dem Rauch auf. Ihre Organe befinden sich noch in der Entwicklung. Sie können daher besonders grossen Schaden nehmen.

Kinder, die Passivrauch einatmen, haben häufiger Atemprobleme wie Asthma, Husten, Auswurf und Atemnot. Auch leiden sie häufiger an einer Mittelohrentzündung. Passivrauch im Säuglingsalter erhöht das Risiko für einen Kindstod.

Kinder aus Raucherhaushalten haben zudem ein erhöhtes Risiko, später selbst mit dem Rauchen zu beginnen. Als Eltern haben Sie also eine wichtige Vorbildfunktion.

Tipps — So schützen Sie Ihr Kind vor Passivrauch

Rauchfreie Wohnung

Rauchen Sie immer draussen und schliessen Sie dabei die Türen und Fenster. So kann kein Rauch hineinkommen und sich an Möbeln und Oberflächen absetzen.



Kleidung vor Rauch schützen

Ziehen Sie beim Rauchen eine Jacke über, die Sie nur zum Rauchen anziehen. So nimmt die darunterliegende Kleidung weniger Giftstoffe auf.



Rauchpause vor dem Stillen

Stillen Sie Ihr Kind nicht direkt nach dem Rauchen. Machen Sie eine möglichst lange Rauchpause vor dem Stillen. Dadurch gelangt weniger Nikotin in die Muttermilch.



Rauchfreie Umgebung

Achten Sie darauf, dass Sie nicht in der Gegenwart Ihres Kindes rauchen. Sagen Sie dies auch allen anderen Bezugspersonen, Freunden und Bekannten.

Kinder schlafen im Kinderbett

Wenn ein Elternteil raucht, nehmen Sie Ihr Kind besser nicht zu sich ins Bett. Das Kind würde die ganze Nacht Giftstoffe einatmen, was sehr gefährlich ist.



Rauchfreies Auto

Rauchen Sie nicht im Auto, auch wenn Ihr Kind nicht anwesend ist. Schadstoffe können sich im Auto absetzen und zu einem späteren Zeitpunkt vom Kind aufgenommen werden.



Hygiene

Waschen Sie Ihre Hände und putzen Sie Ihre Zähne nach dem Rauchen. So geben Sie weniger Giftstoffe weiter.



Ein Rauchstopp ist immer sinnvoll und die beste Lösung.