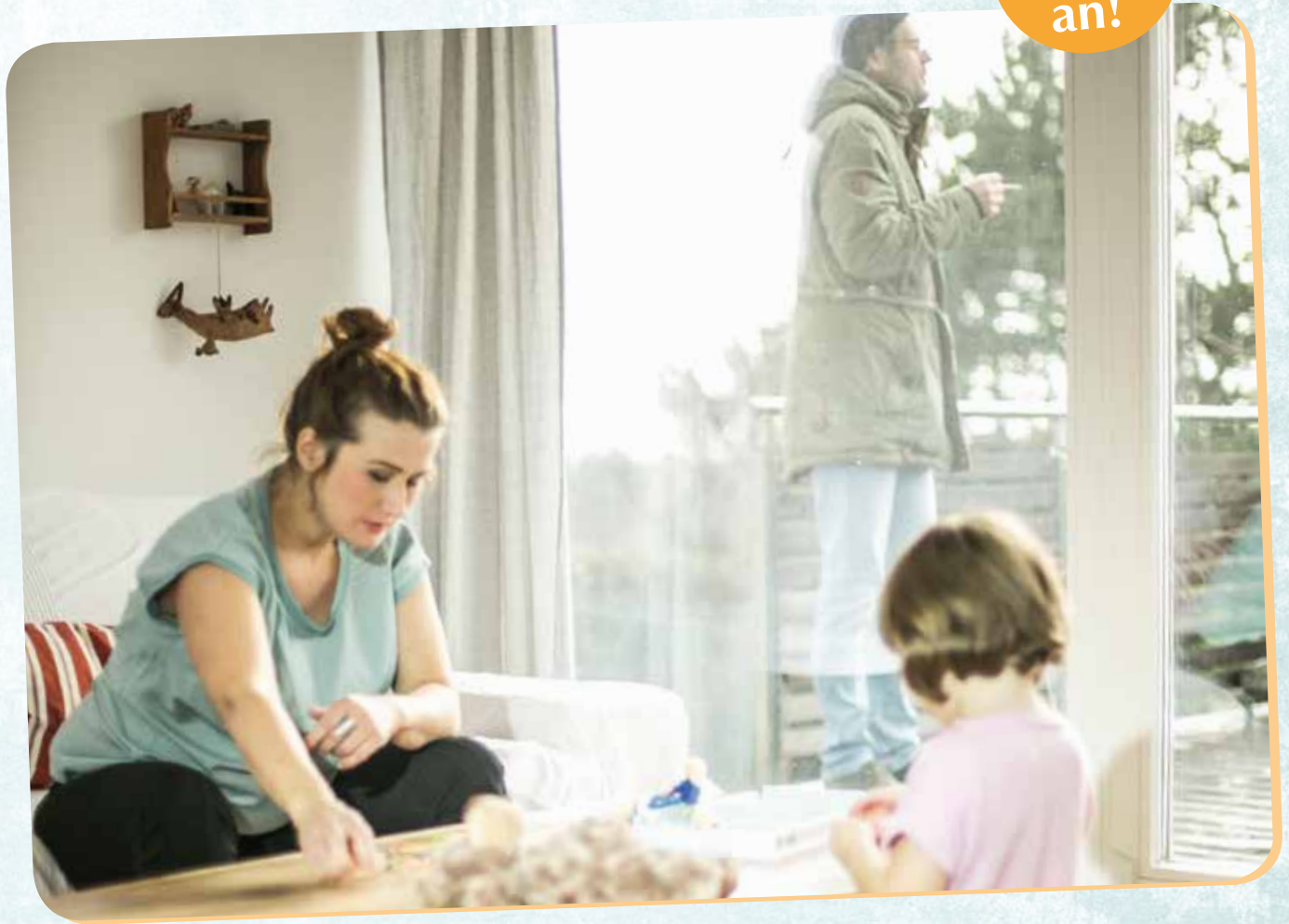


Rauchfreie Umgebung von Anfang an!

... 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 Raucher



Jacke überziehen und
draußen hängen lassen



Hände nach dem Rauchen
gründlich waschen

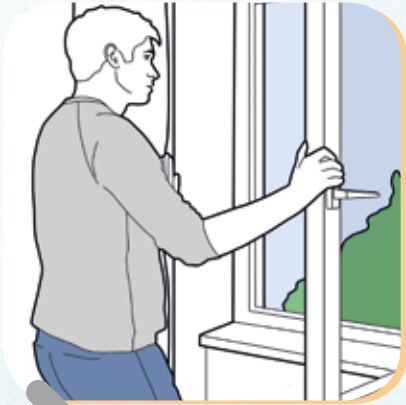


Verrauchte Kleidung
unbedingt waschen

Checkliste für ein rauchfreies Zuhause

... von
Anfang
an!

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.oegkk.at



OÖ GKK
FORUM GESUNDHEIT