



Etkinizden yararlanın!

Sigarasız bir ortamda büyümeleri ve daha sonra sigaraya başlamamaları için çocuklarınıza destek olunuz.

Şanslısınız, çünkü bu çok kolay.
Sigara içip içmemeniz fark etmiyor.

Bu konuda daha fazla bilgi edinmek mi istiyorsunuz? Veya sigarayı bırakmada yardım mı arıyorsunuz?

O halde bizimle temas kurun:

 **IFT-NORD**

Harmsstraße 2

24114 Kiel

Telefon 0431-570 29 70/Fax 0431-570 29 29

E-posta tiefdurchatmen@ift-nord.de

www.tiefdurchatmen.info

Kampanyası çerçevesinde Schleswig-Holstein eyaletinin Çalışma, Sosyal İşler ve Sağlık Bakanlığının çocuklara kolay destek sunumudur.

NICHTRAUCHEN.TIEF DURCHATMEN.

Çocuklara kolay desteğe yardım edenler:



Çocuklara kolay destek

Sigarasız büyümeleri ve daha sonra sigaraya başlamamaları için çocuklarınıza destek olmak çok kolay.



Die Initiative des Gesundheitsministeriums
Schleswig-Holstein



Diakonie 
Schleswig-Holstein

Sevgili anne-babalar,

Sizler çocuklarınızın örnek aldığı kişilersiniz. Elbet çocuklarınızın sağlıklı bir şekilde büyümelerini siz de arzu ediyorsunuz.

Bunun için çocuklarınızın sigarasız bir ortamda büyümeleri ve daha sonra sigara içmemeleri her zaman önem taşımaktadır.

**Sigara içip içmemeniz fark etmez: kolay yollar-
dan çocuklarınızı sigaradan koruyabilirsiniz.**

Bütün (sigara kullanan) aile üyeleri için kesin sigara içme kuralları konulup, buna ilaveten ebeveynler sigara kullanımına karşı açık bir tavır göstermeleri durumunda, çocuklar sigaraya daha nadir başlıyorlar.

Sigara kullanımına yönelik davranış tavsiyeleri:

- Ev sigarasız bölgedir. İçeride sigara içilmez, bu misafirler için de geçerlidir. Sadece kapı önünde, bahçede ya da balkonda sigara içiniz.
- Sadece çocukların giremediği odalarda sigara için. Zararlı maddelerden tamamen arındırmak için bir odayı havalandırmak yeterli değildir.
- Arabanın içinde asla sigara kullanmayınız.
- İnsanların sigara içmesini doğru bulmadığınızı çocuklarınıza söyleyin. Sizin de sigara kullanmanızın iyi olmadığını onlara belli edin.
- Bırakmak istediğinizi, ancak bunu neden başaramadığınızı çocuklarınıza izah edin.

Sigarasız bir evdeki pozitif etkiler:

- Tüm aile üyeleri, arkadaşlar ve diğer ziyaretçiler tehlikeli pasif içicilikten korunur.
 - Sigara kullanılmayan bir evde genellikle daha az sigara içilmekte, sigarayı bırakmak için daha çok çaba gösterilmekte ve daha ender olarak sigaraya yeniden başlanılmaktadır.
 - Sigarasız evlerde yaşayan çocuklar ve gençler sigara kullanımını daha az kabullenmekte ve bunu daha az "normal" algılamaktadır.
- Pasif içicilik çocuklar, gençler ve yetişkinlerde astma, alerjiler veya kanser gibi ciddi hastalıklara neden olabilmektedir.
- Evde beslenen hayvanlar da sigara dumanından olumsuz etkilenmekte ve bundan dolayı hastalanmaktadır.