



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► Abteilung Prävention



Çocuğumu
pasif içicilikten
koruyorum

Duman olmadan, çocuğunuz hayata daha iyi bir başlangıç yapar!

- Güçlü bağışıklık sistemi ve rahat solunum
- Daha sağlıklı bir akciğer ve güçlü bir beyin
- Hastalıklara ve alerjilere karşı daha düşük risk
- Daha az karın, baş ve kulak ağrısı
- Daha huzurlu ve dinlendirici uyku
- Temiz kokan, toksik maddeler içermeyen kıyafetler

Çocuğunuzu pasif içicilikten böyle koruyabilirsiniz:

Dumansız gebelik

Gebe iseniz sigara içmeyi derhal kesin! Her sigara, doğmamış bebeğinizin gelişimine ve büyümesine zarar vermektedir. Sigara içen annelerin bebeklerinin ani bebek ölümü sonucunda ölme oranı 3 kat daha yüksektir.



Dumansız ev

Sigaranın zararlı maddeleri, iyice havalandırsanız bile evde kalır. Dumanlı bir evde çocuğunuz her saat sanki kendi bir sigara içmiş kadar zararlı madde teneffüs eder.



Dumansız araba

Arabanızda da eviniz için geçerli olanlar geçerlidir. Çocuğunuzu yolculuk esnasında da zararlı maddelerden koruyun!



Dumansız çevre

Çocuğunuzun büyükanne ve büyükbabasının, bakıcısının ve çocuğunuzun temas içinde olduğu diğer kişilerin de çocuğunuzun yanında sigara içmemesine dikkat edin!



Pasif içicilik çocuğunuzun sağlığı için büyük bir tehdittir. Küçük çocuklar sigara dumanından yetişkinlere oranla 3 kat daha fazla toksik madde alırlar: Onların organları henüz gelişim aşamasındadır. Ayrıca çocuklar 2 ila 3 kat daha hızlı solurlar ve böylece daha fazla toksik madde alırlar.

Çocuğunuzun dumansız ve sağlıklı büyüyebilmesini sağlayın. Biz size bu konuda destek oluyoruz!

Bilgi ve danışmanlık

Genel sağlık bilgileri

Gesundheitsdepartement Basel-Stadt, Abteilung Prävention

Tel. 061 267 45 20

E-Mail: abteilung.praevention@bs.ch

Web: www.gesundheit.bs.ch

Sigara içme konusu hakkındaki tüm bilgiler

Lungenliga beider Basel

Tel. 061 927 91 22

E-Mail: info@llbb.ch

Bağımlılık danışmanlığı

MUSUB – Multikulturelle Suchtberatungsstelle beider Basel

Tel. 061 273 83 05

E-Mail: info@musub.ch

Sigara bırakma danışmanlığı

Universitätsspital Basel, Medizinische Poliklinik

Tel. 061 265 50 05

E-Mail: anmeldung.medpol@usb.ch

Telefonla sigara bırakma

0848 000 181 Almanca/Fransızca/İtalyanca

0848 183 183 Arnavutça

0848 184 184 Portekizce

0848 185 185 İspanyolca

0848 186 186 Sırpça/Hırvatça/Bosnakça

0848 187 187 Türkçe

Veya online olarak başvuru formu üzerinden

www.at-schweiz.ch/de/anmeldeformular

