



1. PHASE

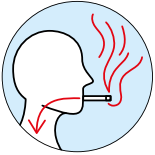
Lüften und den Geruch überdecken.

2. PHASE

5 Jahre warten, bis die Partikel von der Wohnzimmercouch verschwunden sind.

DIE DREI ARTEN VON RAUCH

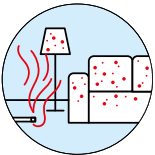
Tabakrauch hat Auswirkungen auf die Rauchenden selbst und auf ihre Umgebung. Es gibt kein «sicheres» Niveau hinsichtlich Tabakrauch-Exposition. Je nach Art des Rauchs sind direkte und/oder indirekte Folgen zu verzeichnen:



Einerseits gibt es den Rauch, der direkt von den Rauchern und Raucherinnen inhaliert wird. Man spricht von **aktivem Rauchen**.



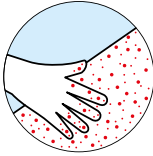
Der **Sekundärrauch** wird von den brennenden Tabakerzeugnissen zwischen jedem Zug abgegeben. Dazu kommt der Rauch, der von den Rauchern und Raucherinnen ausgeatmet wird. Das unfreiwillige Einatmen dieses Rauchs in der Umgebungsluft ist Ursache des Passivrauchens.



Der **tertiäre Rauch** entsteht durch Ablagerungen des Sekundärrauches auf den verschiedenen umgebenden Oberflächen (Haare, Haut, Möbel, Textilien, Staub etc.). Zudem können manche Rauchrückstände mit Bestandteilen der Umwelt interagieren und so neue schädliche Verbindungen bilden. Die giftigen Bestandteile der Rauchablagerungen verschwinden nicht durch Lüften der Räumlichkeiten und sammeln sich an. Man findet sie an Orten, an denen geraucht wird, aber auch in Umgebungen, in denen seit langer Zeit nicht mehr geraucht wird. Denn die giftigen Rückstände können auf manchen Oberflächen über Jahre hinweg fortbestehen, selbst wenn der Rauchgeruch verschwunden ist. In Anbetracht der «unbemerkten» Aufnahme dieser Giftstoffe spricht man bisweilen von indirektem Passivrauchen.

EXPOSITION GEGENÜBER TERTIÄREM RAUCH

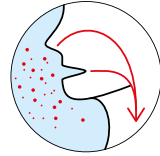
Der tertiäre Rauch ist genauso gefährlich wie der Sekundärrauch. Er hat Auswirkungen auf nichtrauchende Personen, Erwachsene wie Kinder, die ihm ungewollt und sogar ohne ihr Wissen ausgesetzt sind. Man kann dem **tertiärer** Rauch auf drei Weisen ausgesetzt sein:



durch Hautkontakt, indem man die Oberflächen berührt, auf denen Rauchrückstände bestehen



durch Verschlucken der auf den Oberflächen abgelagerten Partikel



durch Einatmen der flüchtigen Verbindungen

RISIKEN FÜR DIE GESUNDHEIT

Der Kontakt mit diesen Rauchrückständen birgt zahlreiche Gesundheitsrisiken mit schwerwiegenden Folgen. Kinder sind empfindlicher gegenüber dieser Art von Rauch. Sie nehmen bis zu 20-mal mehr giftige Verbindungen auf als Erwachsene, weil ihre Haut feiner ist, weil sie die verunreinigten Oberflächen öfter berühren und weil sie dazu neigen, verunreinigte Gegenstände in den Mund zu nehmen. Der tertiäre Rauch könnte insbesondere folgende Erscheinungen fördern:

Bei Erwachsenen

Ein erhöhtes Risiko für Lebererkrankungen, Krebserkrankungen, Herz-Kreislauf-Störungen, Fibrosen, entzündliche Lungenerkrankungen oder verzögerte Wundheilung.

Bei Kindern

Erhöhtes Risiko für die Entwicklung von Asthma, Allergien, HNO-Infektionen, Säuglingskoliken, Verhaltensstörungen wie Hyperaktivität.

Lüften reicht nicht aus, und das Überdecken des Geruchs auch nicht! Rauchablagerungen sind unsichtbar. Die giftigen Rückstände, die beim Abbrand von Zigaretten entstehen, setzen sich monate- oder gar jahrelang fest.

Um das Ausmass zu begrenzen, in dem Ihre Angehörigen diesem **tertiärer** Rauch ausgesetzt sind, sollten Sie zum Rauchen aus dem Haus oder aus der Wohnung ins Freie gehen.

Für weitere Informationen: tertiaererrauch.ch

Mit dem Rauchen aufhören:



Stop-tabac.ch



**Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis**

ADDICTIONS – CIPRET
SUCHT – CIPRET