

ABY VAŠE DÍTĚ ŽILO V BEZPEČÍ:

opatření na podporu
zdravějšího prostředí

**POKUD JSTE
KUŘÁK/KUŘAČKA,
SNAŽTE SE
OMEZIT NEBO
ÚPLNĚ ZANECHAT
KOUŘENÍ.**

**KDYŽ SE VÁM
TO NEDAŘÍ,
NEZOUFEJTE,
ALE POKUŠTE SE
DODRŽOVAT
NÁSLEDUJÍCÍ
ZÁSADY:**

nekuřte v uzavřených prostorách,
zvláště ne tam, kde se může pohybovat
Vaše dítě (dům, byt, auto,...)

nekuřte u otevřeného
okna; stojíte-li při tom v místnosti,
kouř si stejně najde
cestu dovnitř

nedovolte kouření
v uzavřených prostorách ani dalším
členům rodiny nebo přátelům; požádejte je,
aby kouřili jen venku



kdýž už potřebujete kouřit,
kouřte jen v nepřítomnosti dětí; nejen kvůli
škodlivosti pasivního kouření,
ale i kvůli příkladu chování

vrátíte-li se po kouření
do místnosti, dbejte zvýšené hygieny;
pečlivě si umyjte ruce a pokud možno
se převlečte do čistého oblečení

zakouřené oděvy nenechávejte
větrat v místnosti ani neukládejte
zpět do skříně; co je možné, vyperte
odděleně od ostatního oblečení,
zejména dětského

při změně bydlení či
výměně automobilu si ověřte,
zda byl předchozí majitel kuřák;
zvažte, jestli chcete v takových
prostorách pobývat

žijete-li v domě nebo bytě, kde se
v minulosti kouřilo (předchozí majitel nebo Vy),
snažte se snížit expozici škodlivinám ze zbytkového kouře
důkladným úklidem, důslednou výměnou všech textilií
(matrace, lůžkoviny, textilní potahy, záclony, závěsy,...)
a novou výmalbou všech prostor

Tento zdravotně výchovný
materiál byl vydán za finanční
podporu dotačního programu MZ
„Národní program zdraví – projekty
podporu zdraví“ pro rok 2015, číslo projektu 10541, NEKUŘÁCKÉ DOMOVY.