

▶ Viver era a chasa senza fimar

Stop al fimar: Bain preparà è mez gudagnà

Voss medi da chasa sustegna Vossas stentas per chalar da fimar. Discurri cun el davart Voss problems.

Tgi che vul chalar da fimar d'atgna iniziativa, chatta buns impuls en il program d'autoagid gratuit «Ziel Nichtraucher». Ins po entrar en il program directamain sur www.stop-tabac.ch



Associazion svizra
per la prevenziun dal tubachissem
Efingerstrasse 40 3001 Berna

Ulteriuras infurmaziuns e brochuras:

telefon 031 389 92 46 fax 031 389 92 60
info@at-schweiz.ch www.at-schweiz.ch

Autor: Nicolas Broccard Traduzziun: Lia Rumantscha Grafica: Hanspeter Hauser Stampa: Atze SA



► Viver era a chasa senza fimar

Pir cura ch'ils uffants e giuvenils ed era ils creschids che na fiman betg, respiran era a chasa aria senza fim, èn els protegids efficaciamain cunter donns da la sanadad entras il fim passiv.

Gia las pli pitschnas quantitads da fim da tubac fan donn a la sanadad. Perquai n'èsi era betg pussaivel da definir valurs da cunfin per il tubachissem passiv. Sch'ils fimaders avran la

fanestra, van en in auter local a fimar u mettan en funcziun la climatisaziun, svanescha sin il pli la savur da fim. Ma las particlas nuschaivlas dal fim da tubac sgulatschan vinavant dapertut en l'aria.

► Avantatgs per tuts

Sch'i na vegn betg fimà a chasa,

- pateschan ils uffants bler main savens da mal-sognas chaschunadas entras il tubachissem passiv,
- è la ristga main gronda ch'ils giuvenils entschai-van insumma a fimar,
- tegnan fimaders giuvenils e creschids che vulan smetter da fimar pli tgunsch la dira,
- na spizza la vestgadira betg da fim da tubac.

Uschia As protegis Vos cun success dal tubachissem passiv

- Declerai Vossa abitaziun e Voss auto sco zona senza fim.
- Pretendai da Voss amis e Voss enconuschents da betg envidar ina cigaretta en Vossa preschientscha ed en la preschientscha da Voss uffants.
- As engaschai per ch'era las canortas d'uffants e las scolas sajan libras da fim.
- Frequentai unicamain restaurants ed autras localitads ch'èn cumpletmain libras da fim.

► Ils geniturs èn in exempel

Ils geniturs èn ils exempels principals da lur uffants. Esser in exempel vul dir tranter auter da mussar sias fermezzas e sias flaivezzas. Era sch'ils geniturs fiman, pon els discutir a chasa davart il consum da tubac. Sch'ils geniturs na fiman betg, pon els introducir a chasa questa tenuta sco ina regla clera.

Sch'ils giuvenils cumenzan a fimar regularmain, giogan differents motivs ina rolla. Sper las mir-

veglias, ils collegas che fiman, il squitsch da la gruppa, il giavisch d'esser creschi e maletgs da reclama attractivs, èn era ils geniturs ed ils fragliuns che fiman in motiv per cumenzar a fimar.

Igl è cumprovà che uffants che creschan si en in ambient senza fim, daventan main savens fimaders che uffants cun geniturs u fragliuns che consumeschan cigarettas.

► Fatgs

Il tubachissem passiv è tissi per la sanadad

Il fim passiv sa cumpona dal fim da las cigarettas envidadas e dal fim che vegn puspè expirà dals fimaders. Il fim passiv cuntogna passa 250 substanzas chemicas toxicas u cancerogenas. Ils uffants exposts al fim passiv respiran sco ils fimaders bleras da las substanzas nuschaivlas u cancerogenas.

- Tar ils uffants retardescha il tubachissem passiv la creschientscha dal lom e chaschuna mal-sognas da las vias respiratoricas, inflammasziuns da l'ureglia da mez ed asma. Ina ferma attatga dad asma po periclitar la vita d'in uffant.
- En la vegliadetgna da scola provochescha il tubachissem passiv surtut irritaziuns da tuss, mucosa en il culiez ed en la gula, ina respiraziun tschivlanta e difficultads da respirar.
- Tar nunfimaders creschids s'augmenta entras il tubachissem passiv la ristga d'in cancer dal lom e da malsognas dal cor.

Quants uffants e giuvenils èn exposts a chasa al tubachissem passiv?

Tenor il studi svizzer SCARPOL, realisà l'onn 1992/93, davart las difficultads da las vias respiratoricas e las allergias tar uffants da scola, eran 47 pertschient da tut ils uffants da scola en la vegliadetgna da 6 enfin 14 onns exposts

nunvalidamain a chasa al tubachissem passiv. Indicaziuns actualas davart il tubachissem passiv a chasa n'èn betg avant maun per questa gruppa da vegliadetgna.

Vers la mesadad dals onns 1990 fimava circa in terz da la populaziun sur 15 onns. Il 2006 fimavan 29 pertschient da la populaziun da 14 enfin 65 onns, sco quai che la retschertga svizra davart il consum da tubac ha erui. Quai correspunda ad in regress da bundant in dieschavel. Era sch'i vegn probablmain fimà oz en l'atgna abitaziun per il pli mo sulet u sin il balcon u en curtin, èn tutina anc var 40 pertschient dals uffants da scola e dals giuvenils periclitads a chasa dal fim da tubac.

Ils giuvenils èn suttoposts pli savens al tubachissem passiv

Ils giuvenils e creschids giuvens respiran pli savens fim passiv che gliעד pli veglia. Quai sa resulta da la retschertga svizra davart il consum da tubac. In dals motivs principals è che la gliעד giuvna sa participescha pli savens ad occurrenzas nua ch'ins astga fimar; ultra da quai fima blera gliעד giuvna sezza.

Era en il lieu da lavur èn las emploiadas ed ils emploiads sut 25 onns (inclusiv persunas en scolaziun) exposts il pli ditg al fim passiv. Probablmain fiman collavuraturas e collavurators pli giuvens d'in manaschi ensemen en la pausa, schizunt en cumpagnia da nunfimaders.