

# BINNEN ROKEN IS NOOIT OKÉ



**Vlaanderen**  
is zorgzaam en  
gezond samenleven

Binnen roken brengt schadelijke stoffen in je huis. Dit is ongezond voor iedereen, zeker voor kinderen. De rook die je uitblaast en de rook van je sigaret zitten vol giftige stoffen en blijven lang in je huis hangen.

## VOORDELEN VAN EEN ROOKVRIJ HUIS



- Je kinderen worden minder ziek.
- Je huis wordt gezonder om in te wonen.
- Je huis ruikt beter.
- Je vermindert de kans dat je kinderen later zelf gaan roken.
- Je voelt je beter, omdat je zorg draagt voor jezelf én anderen

## GÉÉN OPLOSSINGEN OM BINNEN TE ROKEN



Roken aan een raam of deur



Roken onder de dampkap



Roken in de auto met het raam open



Roken in een aparte kamer



Spuitbussen of sprays gebruiken



Binnen roken als de kinderen niet thuis zijn

Ook bij het gebruik van de **e-sigaret** komen schadelijke stoffen vrij. Vape daarom nooit binnen.

## Vier tips om makkelijker buiten te roken



1. Rook wanneer je toch naar buiten moet, bijvoorbeeld als je de vuilnisbakken buitenzet of boodschappen doet.
2. Slecht weer? Hang een jas of paraplu bij de deur.
3. Kun je écht niet naar buiten en weet je dat je straks zin gaat krijgen in een sigaret? Gebruik dan een nicotinekauwgom of andere nicotinevervangers; zo verdwijnt die zin weer.
4. Vind je buiten roken ongezellig? Maak dan iets moois van je vaste plekje buiten.

1 De schadelijke stoffen uit sigarettenrook blijven ook na het roken lang in de lucht hangen en kunnen zich verspreiden doorheen je huis.



2

De giftige deeltjes van sigarettenrook kleven aan je kleding, de gordijnen, de vloer en ook aan speelgoed. Kinderen krijgen zo de schadelijke stoffen binnen.

3

Kinderen – van baby's tot 18-jarigen – moeten nog groeien. Als ze de rook van sigaretten inademen, gaan ze meer hoesten en kunnen ze astma, long- en oortontstekingen krijgen. Bij baby's is er ook een hoger risico op wiegendood.

4

Jonge kinderen steken vaker speelgoed of hun handen in hun mond. Op die manier nemen ze meer giftige stoffen op.

5

Het is verboden om te roken in de auto als er een minderjarige meerijdt. Je auto is een kleine ruimte. De rook van sigaretten kruipt in de bekleding. Alle passagiers, dus ook je kinderen, ademen die in.