

Til bedsteforældre der ryger

Børn kan ikke tåle at blive udsat for tobaksrøg. De kan blive syge.

Børn udsat for tobaksrøg i omgivelserne har større risiko for astmatisk bronkitis og mellemørebetændelse, og de kommer oftere på hospitalet med luftvejsinfektioner end andre børn.

Det er de voksnes ansvar at sikre, at der ikke er tobaksrøg, hvor børnene er.

Når man selv er ryger, kan det være svært at forholde sig til, at ens børnebørn kan blive syge af røgen. Man vil gerne gøre det godt for dem, men føler måske, at det er overdrevent at passe så meget på.

Det er ikke overdrevent. Børn skal ikke udsættes for tobaksrøg. Heller ikke fra deres bedsteforældre. Du har også et ansvar.

Det kan være svært for barnets forældre at bede dig om at lade være med at ryge indendørs. Det skaber nemt konflikter, hvis de fortæller dig, hvad du må og ikke må.

Du hjælper alle i familien ved at følge nogle enkle regler:

- Ryg ikke, når du er i et hjem, hvor der er børn.
- Lad være med at ryge, hvor der er børn i nærheden udendørs.
- Gør dit eget hjem røgfrit også til hverdag. Det giver alle et bedre indeklima.

Børnene optager røgens stoffer

Tobaksrøg er skadelig. Det er ikke kun den røg, man kan se og lugte, som er farlig. Det er også stoffer i den gamle røg, der klister til overflader og de ultrafine partikler, der lægger sig i støvet og hvirvles op. De er der længe efter, der er røget. Nogle stoffer kan optages gennem huden, andre indåndes og nogle "spises" når børnene sutter på ting. Stofferne går over i blodbanen og optages i kroppen. Der er mere end 4000 forskellige kemiske stoffer i tobaksrøg. Mange af dem er kræft- og sygdomsfremkaldende, når de indåndes eller optages i kroppen på anden vis. Det er giftstoffer, som børn ikke skal udsættes for.

Fordele ved kun at ryge udendørs

Vi opholder os 90 procent af tiden indendørs. Når man kun ryger udendørs, får man en dosis af tobaksrøgens stoffer de minutter, man ryger. Resten af tiden får man en pause fra røgens stoffer, og alle i hjemmet indånder ren luft indendørs, også når man sover. Møbler, gardiner og andet indbo er nemmere at holde rent, og indeklimaet bliver meget bedre.

Din beslutning

Hvis du fortæller barnets forældre, at du ved, at børn ikke kan tåle tobaksrøg, kan du komme mange problemer i forkøbet. Du kan også fortælle, at du derfor ikke vil ryge indendørs. Det vil være en stor lettelse, hvis det er dig, der tager beslutningen.



Ren luft til ungerne

Beskyt børn mod tobaksrøg

Børn kan ikke tåle at blive udsat for tobaksrøg. De kan blive syge. Alle børn skal beskyttes mod tobaksrøg uanset hvem, der ryger i deres omgivelser. Det er de voksnes ansvar at beskytte børn.

Få mere information om
tobaksrøg i omgivelserne:
www.rensluften.dk
www.sst.dk

