



## 4 goede redenen om buiten te roken

- 1 Je kinderen worden minder snel ziek.
- 2 Je maakt je huis veel prettiger om in te wonen.
- 3 Je gaat je er zelf veel beter door voelen.
- 4 Je kinderen zullen je eeuwig dankbaar zijn.

Rook dus nooit meer binnen.  
Doe het voor je kinderen.

Meer informatie en tips vind je in deze folder en op [nooitbinnenroken.be](https://nooitbinnenroken.be)

In samenwerking met **vigez**  
thuis in gezond leven.



#nooitbinnenroken  
nooitbinnenroken.be

Kom op   
tegen Kanker

## 6 tips om makkelijker buiten te roken



1. Rook wanneer je toch naar buiten moet, bijvoorbeeld als je de vuilnisbakken buitenzet of boodschappen doet.
2. Kun je je kinderen niet alleen laten? Vraag een vriend, vriendin of buur om op hen te passen terwijl jij buiten rookt.
3. Slecht weer? Hang een jas of paraplu bij de deur.
4. Kun je écht niet naar buiten en weet je dat je straks echt zin gaat krijgen in een sigaret? Gebruik dan een nicotinekauwgum of andere nicotinevervanger, zo verdwijnt die goesting weer.
5. Vind je buiten roken ongezellig? Maak dan iets moois van je vaste plekje buiten.
6. Je rookt niet graag in je eentje buiten? Spreek een tijdstip af met een vriend, vriendin of buur.

Heb je geen tuin, terras of balkon?  
Ben je altijd alleen met je kinderen?  
Krijg je vaak rokers op bezoek?  
Hoe pak je het dan aan?



Ontdek meer tips op  
[nooitbinnenroken.be](https://nooitbinnenroken.be)

## Waarom je beter nooit in je auto rookt

-  Je auto is een kleine ruimte. In 60 seconden stapelen de giftige stoffen zich gevaarlijk hoog op.
-  De rook in je auto is nóg schadelijker dan de rook in je huis. Er zitten 27 keer meer kankerverwekkende deeltjes in.





Raampje openen?  
Helpt niet!

### Raampje openen?

Helpt niet! De giftige stoffen vliegen rond. Ze kruipen in de zetels en de vloerbekleding. Ze kleven aan het plafond en de deurhendels. Je kinderen krijgen ze binnen.

Daarom:

-  Rook nooit in je auto, ook niet als de kinderen er niet bij zijn.
-  Vertel je passagiers dat je auto een 'rookvrije zone' is.



**Binnen roken is nooit oké**

Ook niet aan het open raam



**Rook buiten**  
Doe het voor je kinderen

#nooitbinnenroken  
nooitbinnenroken.be

Kom op   
tegen Kanker



Alyssa heeft zin in een sigaret.  
Maar de kinderen zijn thuis. Dus rookt ze bij het open raam. Als er vrienden op bezoek komen, roken ze onder de dampkap. Haar vriend rookt altijd in een aparte kamer, weg van de kinderen. Alyssa gelooft dat roken in huis op die manier geen kwaad kan voor de kinderen. Maar ze vergist zich.

De rook die je uitblaast. De rook die opstijgt van je brandende sigaret. Ze zijn allebei erg schadelijk. **Wist jij dat ...**



... er **meer dan 4.000 giftige stoffen** in die rook zitten, zoals lood, benzeen en arseen?

... minstens 70 stoffen daarvan kanker kunnen veroorzaken?

... die giftige stoffen **erg lang in huis** blijven, onzichtbaar en reukloos?

### **Het gif blijft in de lucht hangen**

De giftige stoffen zijn heel klein. Je ziet ze niet, je ruikt ze niet. Je denkt dat de rook weg is, maar de schadelijke deeltjes blijven in de lucht hangen. Tot wel vijf uur nadat je gerookt hebt.

### **Het gif verspreidt zich door het hele huis**

Je loopt rond in huis. Je doet deuren open en dicht. Zo zweven de giftige stoffen van de ene kamer naar de andere.

### **Het gif plakt overal aan**

De giftige stoffen zetten zich vast op alles. Echt alles. Op de kleren, de vloer, de zetels en het speelgoed. Als kinderen hun jas aandoen, in de zetel ploffen of met hun speelgoed spelen, krijgen ze die stoffen binnen. Kleine kinderen kruipen bovendien rond en brengen vaak hun hand naar hun mond. Ook zo krijgen ze die giftige stoffen binnen.



## Kinderen worden er ziek van

De giftige stoffen zijn heel schadelijk voor kinderen van alle leeftijden:

- Ze hoesten meer en hebben vaker last van een piepende ademhaling.
- Ze hebben meer kans op astma, longontsteking en bronchitis.
- Kinderen met astma kunnen meer aanvallen krijgen, die ook heviger zijn.
- Ze krijgen vaker een oorontsteking en andere gehoorproblemen.
- Peuters die meer roken hebben vaker huidproblemen.



**Baby's hebben meer kans om te sterven aan wiegendood.**

## Omdat kinderen extra kwetsbaar zijn

Waarom zijn kinderen, ook kinderen die al wat ouder zijn, zo gevoelig voor die giftige stoffen?

- Hun longen en afweersysteem zijn nog niet volgroeid. Dat is pas zo als ze tiener zijn.
- Kinderen hebben dus kleinere luchtwegen.
- Ze ademen sneller dan volwassenen, waardoor ze meer giftige stoffen opnemen.

**Wist jij dit?** Kinderen die opgroeien in een huis waar gerookt wordt, hebben drie keer meer kans om later zelf ook te gaan roken.

## Wat helpt niet?

- X** Roken aan de open achterdeur of het open raam.
- X** Roken onder de dampkap.
- X** Minder roken in huis.
- X** Luchtverfrissers, luchtverversers of luchtreinigers gebruiken.
- X** Roken in een aparte kamer.
- X** Roken wanneer de kinderen niet in huis zijn.

## Wat helpt dan wél?

 Buiten roken!



#nooitbinnenroken  
nooitbinnenroken.be

Kom op   
tegen Kanker