

Wil je uit de rook?

Hoe doe je dat eigenlijk?

Ook jij
kan stoppen
met roken.

Zeg het
tegen je dokter!
En ook tegen je
begeleider.

Of bel naar
de **Stoplijn**
0800 1995



□ Stop zelf met roken.

Wil je stoppen met roken?

En lijkt stoppen onmogelijk?

Dat is niet zo. Stoppen met roken kan je leren!

Er is ook veel hulp voor.

Zeg tegen je begeleider of dokter dat je wilt stoppen.

Samen kunnen jullie een plan maken.

Op www.ikstopnu.nl vind je tips.



□ Hou kinderen uit de rook.

Kinderen en huisdieren hebben veel last van rook.

Hou je ze uit de rook?

Dan blijven ze gezonder!



□ Vraag mensen of ze ergens anders kunnen roken.

Of ga zelf ergens anders staan of zitten.

Dan kan je goed ademen.

Dat is ook zo voor kinderen en huisdieren.



□ Hou rookdeeltjes buiten de deur.

Ook als mensen roken waar jij niet bij bent is dat ongezond.

Er kunnen dan deeltjes van de rook aan hun handen zitten.

Vraag daarom of mensen hun handen wassen als ze op bezoek komen.



Voor meer
informatie
kijk op:

ikstopnu.nl



Wist je dit?

Vanaf 2024 kan je geen
tabak meer kopen in de
supermarkt. Dit kan dan
alleen nog bij benzinestations
of speciale winkels.



Zit je in de rook?

Dit is wat er gebeurt:

Onze organisatie wordt rookvrij.

Zo blijven mensen die hier werken, wonen of op bezoek komen langer gezond.

Wil je meer weten?

Vraag het aan je begeleider!



Rook je zelf?



Als je rookt adem je schadelijke stoffen in.
Bijvoorbeeld teer en gif.

Veel mensen worden hier ziek van of gaan dood.
Het is dus het beste om te stoppen met roken.

Zit jij in de rook van je burens?



Dan krijg je ook schadelijke stoffen binnen.

Dat heet **meeroken**.

En zit je kind of huisdier in de rook?

Daar kunnen ze ziek van worden.

Rookt jouw bezoek ergens anders?



Dan zitten er deeltjes van de rook aan hun handen.

Of in hun haren of kleren. Dat ruik je.

Dat heet **derdehands rook**.

Als je dit inademt is dat ook schadelijk.

Vooraf kinderen en dieren hebben hier last van.

Wist je dit?



In sigaretten zitten ook kleine stukjes plastic.

Als je een peuk op straat gooit kan dit plastic in planten terecht komen.

Of dieren eten het op.

Als wij die planten of dieren eten kunnen wij dit plastic ook binnen krijgen.

Wil je meer informatie?

Kijk op:
roken.steffie.nl

