**Weet jij wat meeroken met kinderen doet?**

Iedereen weet ondertussen dat tabaksrook niet gezond is en zeker niet voor kinderen. Toch is het niet altijd makkelijk om je kinderen zonder rook te laten opgroeien. Als je rookt, doe je vaak je best om je kinderen zo min mogelijk in de rook te laten zitten. Zoals roken onder de dampkap, bij een open raam gaan staan of in een andere ruimte roken. Uit onderzoek blijkt echter dat dit kinderen niet voldoende beschermt. Binnen roken is namelijk nooit oké, zelfs niet met het raam open. Er komen nog steeds te veel schadelijke rookdeeltjes naar binnen. En meeroken is altijd gevaarlijk, zeker voor kinderen, die extra kwetsbaar zijn.

Op [www.nooitbinnenroken.be](http://www.nooitbinnenroken.be) zie je hoe de schadelijke rookdeeltjes zich over het hele huis verspreiden, zonder dat je er iets van merkt. Hoe de kinderen ze binnenkrijgen en wat de gevolgen zijn. Je leert hoe je je huis rookvrij houdt en waarom je beter nooit in de auto rookt. Met een korte [quiz](http://www.nooitbinnenroken.be/quiz/) kun je je eigen kennis testen.

**Waarom zijn kinderen extra kwetsbaar?**

Kinderen zijn extra kwetsbaar voor de schadelijke deeltjes in tabaksrook omdat hun longen en afweersysteem pas volledig ontwikkeld zijn als ze tiener zijn. Kinderen hebben kleinere luchtwegen en ademen sneller dan volwassenen, waardoor ze meer giftige stoffen opnemen.

Zelfs de kleinste hoeveelheid tabaksrook is erg schadelijk. De cijfers op [www.nooitbinnenroken.be](http://www.nooitbinnenroken.be) liegen er niet om: er zitten meer dan 4.000 giftige chemische stoffen in en minstens 70 van die stoffen kunnen kanker veroorzaken.

**Kinderen worden er ziek van**

Ook als de rook weg is, zijn die schadelijke stoffen nog altijd in huis. Ze hangen lang in de lucht en daarna zetten ze zich overal op vast. Je ziet ze niet en je ruikt ze niet, maar 68.000 kinderen krijgen ze nog elke dag binnen. Ze worden er ziek van en hebben meer kans op astma, longontstekingen, oorontstekingen, bronchitis, hoesten en piepende ademhaling. Kinderen zijn sneller buiten adem en baby's hebben meer kans om te sterven aan wiegendood.

**De boodschap is duidelijk: Rook nooit in huis, nooit in je auto. Doe het voor de kinderen.**

Voor informatie, tips en advies: [www.nooitbinnenroken.be](http://www.nooitbinnenroken.be)
Meer info rond gezondheid en milieu, zie [www.gezondheidenmilieu.be](http://www.gezondheidenmilieu.be)

Vermelding KOM OP TEGEN KANKER niet vergeten! Plaatsen logo actieweek als afbeelding of vermelding in woorden.













