

VAPEN NIET SCHADELIJK?

ECHT WEL!

► Roken, vaperen en snus

Wat moet jij als ouder weten?

Roken is slecht voor de gezondheid. Dit geldt ook voor vaperen en snus. Ook meerroken is schadelijk. Kinderen die meerroken lopen meer risico. Dit geldt voor alle kinderen; ongeboren, jong en ouder.

Daarnaast leren kinderen wat ze thuis zien. Jij geeft het voorbeeld aan je kind.

Praat met je kind over roken, vaperen en snus

Als je over de gevaren van roken praat met je kind, heb het dan ook over vaperen en snus. Vaperen is een populaire term voor het roken van een e-sigaret. Snus is een soort theezakje dat onder de bovenlip wordt gestopt. Het is een methode waarbij je nicotine binnenkrijgt zonder te roken.

Kinderen en jongeren onder de 18 jaar mogen geen tabaksproducten kopen. Maar soms komen ze er via anderen toch mee in aanraking. Hoe ga je daar als ouder mee om? Als ouder heb je invloed op de keuzes van je kind. Maar een gesprek voeren over roken gaat niet altijd vanzelf. Wil jij tips over hoe je met je kind kunt praten over vaperen? Bekijk ze via de button.

Tips: praten over roken

Heb je vragen?

Neem contact op met de Jeugdgezondheidszorg van de GGD Zuid-Limburg.

Je kunt ons telefonisch bereiken via 088-880 5044.

Voor actuele openingstijden en andere manieren van contact kijk je op onze website: www.ggdz.nl/jgzcontact.

Meerroken en derdehands rook

Als je in huis rookt, roken de mensen in huis mee. De rook die je uitademt, ademen anderen voor een deel weer in. Zo krijgen bijvoorbeeld kinderen ook giftige stoffen die in sigaretten zitten binnen. En die zijn voor kinderen extra slecht.

Een ander schadelijk effect van roken is derdehands rook. Als mensen roken blijven de stoffen uit de sigaret achter op bijvoorbeeld speelgoed, meubels en kleding. Deze stoffen kunnen later weer in de lucht terecht komen. Deze adem je dan weer in.

Stoppen met roken

Rook je als ouder zelf? Stoppen met roken is het beste wat je voor een kind kunt doen. Op de website ikstopnu.nl vind je tips en hulp bij het stoppen met roken.