

ARTIKEL

**Afzender:** Logo Brugge-Oostende vzw

**Ideale publicatiemaand:** november 2016

# Woon gezond, samen naar een rookvrij huis!

Wist je dat …

* 1 op de 3 rokende ouders nog steeds in hun eigen woning rookt?
* In tabaksrook meer dan 4000 giftige stoffen zitten, waarvan er minstens 70 kanker kunnen veroorzaken?
* Giftige stoffen uit tabaksrook tot wel 5 uur in de lucht blijven hangen en zich overal op vastzetten?
* Roken aan een open raam of dampkap geen oplossing is.

## Binnen roken is nooit oké.

Ook niet als je aan een raam rookt. Of onder de dampkap. Of als de kinderen niet huis zijn. Je denkt dat de rook verdwijnt, maar de schadelijke stoffen blijven in de lucht hangen. Tot maar liefst 5 uur nadat je gerookt hebt.

Deze stoffen zetten zich overal op vast: meubels, de vloer en het speelgoed van je kinderen. Dat kan gevaarlijk zijn, zeker voor kinderen! Ze zijn extra kwetsbaar omdat hun longen en afweersysteem pas volledig ontwikkeld zijn als ze tiener zijn. Kinderen ademen ook sneller dan volwassenen waardoor ze meer giftige stoffen binnen krijgen.

Kinderen die wonen in een huis waar gerookt wordt, hebben meer kans op astma, longontstekingen, luchtwegklachten en oorontstekingen. Baby’s hebben meer kans op wiegendood.

## Ban dus de sigaret uit je huis en auto. Je kinderen zullen je dankbaar zijn!

Van 14 tot 18 november staat de derde actieweek Gezond binnen in het teken van een rookvrij huis. Met Woon gezond, samen naar een rookvrij huis! wil de Vlaamse overheid iedereen de kans geven om in een gezonde leefomgeving te wonen en op te groeien.

Info en tips op de campagnewebsite [www.nooitbinnenroken.be](http://www.nooitbinnenroken.be) van Kom op tegen Kanker.   
  
*Bron: Vlaamse Logo’s en VIGeZ i.s.m. Agentschap Zorg en Gezond en Kom Op Tegen Kanker*

*Je mag dit artikel kosteloos overnemen, gelieve wel de bron te vermelden*