Voorstel artikel januari 2019

Thema: Binnen roken is nooit oké

**Korte versie**

**Test jezelf. Weet jij wat meeroken met kinderen doet?**

Is het ooit oké om in huis te roken? Veel rokers denken dat het oké is als ze roken onder de dampkap, bij het open raam of in een aparte kamer met de deur dicht. Maar binnen roken is nooit oké, zelfs niet met het raam open. Het is altijd gevaarlijk, zeker voor kinderen en zwangere vrouwen, die nog veel gevoeliger zijn.

Als je binnen rookt, dan verspreid je de giftige rookdeeltjes over je hele huis. Die deeltjes blijven lang in de lucht hangen en zetten zich vast op meubels, tapijten, kleren, speelgoed,… . Daardoor zal je gezin, en zeker je kinderen, die rookdeeltjes nog lang daarna inademen. Daardoor kunnen ze ziek worden.

Wil je meer weten? De website [www.nooitbinnenroken.be](http://www.nooitbinnenroken.be) van Kom op tegen Kanker geeft je tips om je huis rookvrij te houden.

**Alternatief: Quiz**

**Quiz: Meeroken, weet jij er het fijne van?**

1. Binnen roken kan geen kwaad, als je …
   1. rookt aan een open raam.
   2. onder de dampkap rookt.
   3. met gesloten deur in een andere kamer rookt.
   4. Geen van bovenstaande antwoorden is correct.
2. Hoe lang blijven stoffen uit sigarettenrook in je huis hangen?
   1. 5 uur
   2. 1 uur
   3. 30 minuten
   4. 15 minuten
3. 3. Wat win je als je buiten gaat roken?
   1. Je kinderen zijn gezonder: ze hebben minder last van luchtwegproblemen, oorontstekingen …
   2. Je huis is frisser, schoner en prettiger om te wonen.
   3. Je zal minder snel moeten behangen of nieuwe gordijnen kopen.
   4. Bovenstaande antwoorden zijn allemaal correct.

Antwoorden

*1d – 2a – 3d*

Veel rokers denken dat het helpt om onder de dampkap, aan een open raam of in een aparte kamer te roken. Maar zelfs als je rookt aan een open raam, kan de rook van één sigaret zich urenlang in de kamer verspreiden en vastzetten op kleren, de vloer, de zetel, speelgoed …

Hoe goed bedoeld ook, er is maar één manier om kinderen te beschermen tegen schadelijke rook: buiten roken. Rook dus buiten, doe het voor je kinderen.

De website [www.nooitbinnenroken.be](http://www.nooitbinnenroken.be) van Kom op tegen Kanker geeft je tips om je huis rookvrij te houden.

