

Til bedsteforældre der ryger

**Børn kan ikke tåle at blive udsat for passiv rygning. De kan blive syge.**

**Børn udsat for passiv rygning** har større risiko for astmatisk bronkitis og mellemørebetændelse, og de kommer oftere på sygehus eller sundhedscentre med luftvejsinfektioner end andre børn.

**Det er de voksnes ansvar at sikre, at der ikke er røg, hvor børnene er.**

Når man selv er ryger, kan det være svært at forholde sig til, at ens børnebørn kan blive syge af røgen.

Man vil gerne gøre det godt for dem, men føler måske, at det er overdrevent at passe så meget på.

**Det er ikke overdrevent.** Børn skal ikke udsættes for passiv rygning. Heller ikke fra deres bedsteforældre. Du har også et ansvar.

**Det kan være svært** for forældrene at bede dig om at lade være med at ryge. Det skaber nemt konflikter, hvis de skal fortælle dig, hvad du må og ikke må.

Du hjælper alle i familien ved at følge nogle enkle regler:

- Ryg ikke, når du er på besøg i et hjem, hvor der er børn.
- Lad være med at ryge i et rum, hvor der er børn. Gå udenfor, hvis du skal ryge.
- Luft ud og tøm askebægre, før børnene kommer ind i et rum, hvor der har været røget.
- Ryg aldrig i rum, hvor børn skal sove.
- Gør rent inden børnene kommer på besøg. Så nedsætter du antallet af de skadelige partikler.

**De skadelige partikler**

**Tobaksrøg er skadelig.** Det er ikke kun den røg, man kan se og lugte, som er farlig. Det er også de ultrafine partikler, der lægger sig i støvet og hvirvles op og indåndes. De går via lungerne over i blodbanen og rundt i hele kroppen. Der er mere end 4000 forskellige kemiske stoffer i tobaksrøg. Mange af dem er kræft- og sygdomsfremkaldende, når de indåndes. Det er giftstoffer, som børn ikke skal udsættes for.

**Din beslutning**

**Hvis du fortæller,** at du godt ved, at børn ikke kan tåle passiv rygning, kan du komme mange problemer i forkøbet. Du kan også fortælle, at du derfor ikke vil ryge indendørs, når børnebørnene er der. Det vil være en stor lettelse, hvis det er dig, der tager beslutningen.



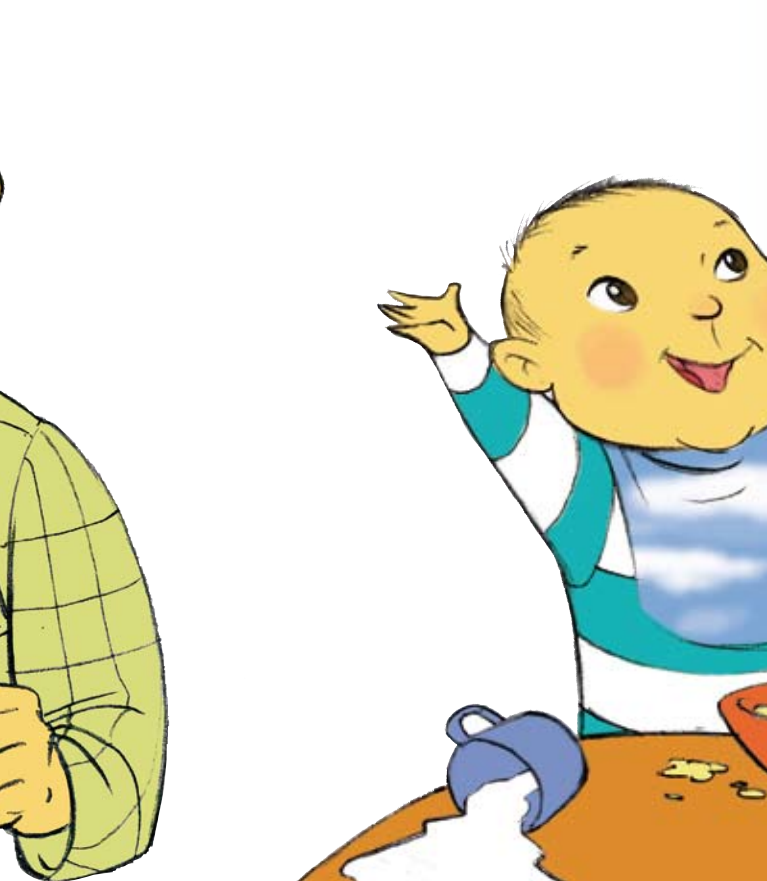
**Sove i ren luft**



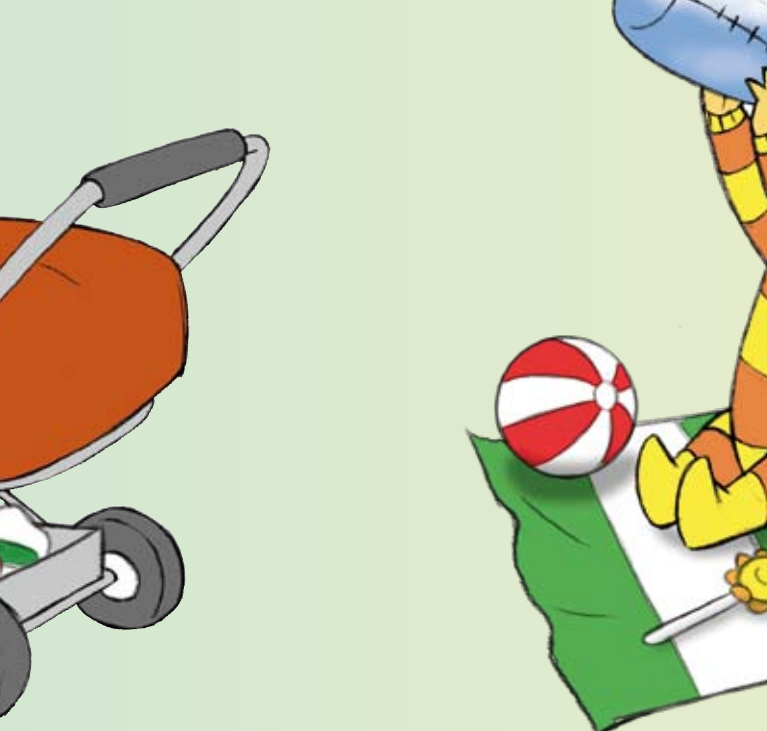
**Bo i ren luft**



**Lege i ren luft**



**Spise i ren luft**



**Leve i ren luft**



**Ren luft til ungerne**

Beskyt børn mod passiv rygning

