### 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.

**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 50 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 te veel 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.**

**Meer informatie over gezond binnen?** [www.gezondbinnen.be](http://www.gezondbinnen.be)