

Meeroken



Als iemand in de buurt van je kind rookt, ademt je kind die tabaksrook in.

Dat noemen we meeroken (of passief roken). Hierdoor zijn er meer risico's op gezondheidsproblemen bij je kind.

Kinderen zijn **kwetsbaarder** voor meeroken dan volwassenen, omdat ze nog in ontwikkeling zijn.

- Het is goed te weten dat een raam openzetten in de auto, roken bij een open raam of onder een afzuigkap niet voldoende helpt.
- Stoppen met roken heeft het meeste effect. Zo geef je ook het goede voorbeeld aan je kind. Kinderen kopiëren namelijk het gedrag van hun ouders. Als jij rookt, is de kans groter dat je kind ook begint met roken.
- Zorg ervoor dat er niet gerookt wordt in de auto of in de omgeving van je kind. Niet thuis, maar ook niet tijdens een bezoek aan familie of vrienden.

Meer informatie over meeroken of hulp bij het stoppen met roken: klik [hier](#).

28 dagen stoppen in oktober: www.stoptober.nl