

Visste du att ...

Färre barn börjar röka eller snusa så länge föräldrarna tydligt inte tillåter – även om föräldrarna själva använder tobak.

Du som förälder gör skillnad.

Tala med ditt barn om tobak.

**TIPS TILL DIG
FÖRÄLDER**

Hitta mer tips och fakta på botkyrka.se/drogfakta

Kontakta gärna!

miniMaria i Botkyrka kommun

Råd och stöd till dig som oror dig för att ditt barn använder alkohol eller droger.

08-530 622 96 • botkyrka.se/minimaria

Sluta Röka-linjen

Gratis råd och stöd för tobaksavvänjning.

020-84 00 00 • slutarokalinjen.se

Sluta röka app för unga:

umo.se/fimpaaa

BOTKYRKA
KOMMUN



Långt ifrån lagom

TOBAK

– INGEN RÖK UTAN RISK

Du som förälder gör skillnad. Prata med ditt barn om riskerna med tobak.

BOTKYRKA
KOMMUN



Långt ifrån lagom

Du som förälder har stor betydelse för ditt barns val i livet. Prata tidigt med ditt barn om riskerna med tobak.

Första gången unga i Botkyrka röker eller snusar är de i genomsnitt 12 år gamla. Fram till årskurs 9 röker var tionde ungdom och var femte i gymnasiets år 2 dagligen eller ibland.

I tobak finns nervgiftet nikotin som är starkt beroendeframkallande. Dessutom innehåller cigaretter, e-cigaretter, snus och vattenpipa andra farliga ämnen.

Att röka och snusa ger risk för allvarliga skador och sjukdomar som förkortar livet. Även den som är i närheten av personer som röker drabbas av hälsorisker.

VILKA UNGDOMAR RÖKER?

Röker dagligen eller ibland i Botkyrka:



Pojkar
åk 9
6%



Flickor
åk 9
13%



Pojkar
åk 2 gym
20%



Flickor
åk 2 gym
21%

KÄLLA: UNGDOMSENKÄTEN 2018

Tips till samtalet om tobak

Det handlar inte om att förbjuda.

Förklara för ditt barn varför du inte tillåter att hon eller han använder tobak och hjälp ditt barn att tacka nej till tobak. Att kunna säga "jag får inte för mina föräldrar" kan vara ett viktigt stöd och argument för ditt barn.

Fokusera tillsammans på fördelarna med att inte röka eller snusa.

Unga har svårt att ta till sig hälsoriskerna – de ligger för långt fram i tiden.

- Bättre kondition – du orkar mer.
- Hyn hålls fin – du får färre finnar.
- Fräschare andedräkt och kroppslukt.
- Tobak är dyrt – du får mer pengar över.
- Att tacka nej är modigare än att tacka ja.
- Du skadar inte dina vänner med passiv rökning.

Vilka fler fördelar kan ni tillsammans komma på?



Prata med andra föräldrar

om hur ni tillsammans kan stötta era barn.



VISSTE DU ATT ...

...**röka vattenpipa** i en timma ger lika mycket skadlig rök som 100 cigaretter. Finns det tobak i vattenpipan så får rökaren i sig lika mycket nikotin som 6–7 cigaretter.

...**snusa ökar risken** för cancer och diabetes 2. Det finns också samband mellan snusning och skador på leder och muskler, nedsatt hörsel och minskad möjlighet att bli gravid.

...**elektroniska cigaretter** marknadsförs som "ett bättre alternativ" för de som redan röker. Men det är ofta unga icke-rökare som provar e-cigaretter och på så sätt "lär sig" att röka.

