

Drogförebyggande samordnare, Trollhättans Stad
0520-49 71 37

www.trollhattan.se/drogforebyggande



Till dig som är tonårsförälder

Om tobak



Källa: Drogprogram i Västra Götaland 2016, CAN

Foto: Misak Nalbandian. Foto framsida: Ida Edgren

Fakta

- 18 årsgräns.
- Tobaksvaror får bara säljas till de som fyllt 18 år.
- Tobaksvaror inte får säljas till någon om man misstänker att de ska överlämnas till en person är under 18 år. Det kallas langning.
- Rökning är förbjudet i lokaler för barnomsorg, skolverksamhet och annan verksamhet för barn och ungdomar.
- Rökförbudet gäller även skolgårdar eller motsvarande utrymmen utomhus vid förskolor och fritidshem, alla dagar dygnet runt.
- Rökförbud gäller i hälso- och sjukvårdens lokaler.
- Rökförbud gäller i offentliga lokaler, exempelvis teatrar, biografier, på tåg och bussar, i affärer samt på caféer och restauranger.



Håll utkik

E-cigaretter

E-cigaretter är elektroniska cigaretter. Den består av en behållare med vätska som innehåller olika smakämnen och kemikalier. Nikotin ingår oftast men däremot ingen tobak. Att röka e-cigaretter kallas för "vejpa" eller "vaping" som är ett engelskt ord. Att röka e-cigaretter är skadligt, detsamma gäller den passiva röken. Det finns också en risk att man övergår till tobakscigaretter.

Vattenpipa

I vattenpipa röker man smaksatt tobak eller en rökmassa som består av melass, tillsatser och sötningsmedel. Melass innehåller inte tobak eller nikotin. Även om det doftar och smakar mildare innehåller röken kolmonoxid och cancerogena ämnen precis som vanlig tobaksrök. Det vanligaste bland ungdomar är att röka vattenpipa med tobak men det finns samband med cannabis.



Som förälder känner man ofta på sig om något är fel!



Effekter av tobak

Många ungdomar som börjar röka eller snusa blir beroende och det kan vara svårt att sluta.

Nikotin är ett beroendeframkallande ämne som finns i tobaksprodukter. Nikotin ger ökad puls och högre blodtryck. Blodcirkulation och kondition försämras. Rökning ökar risken för en rad sjukdomar som astma, typ 2-diabetes, KOL (kronisk obstruktiv lungsjukdom), hjärt-och kärlsjukdomar och cancer.



Vad kan jag göra som förälder?

- Se till att barn och unga inte får tag i tobak.
- Ditt nej gör stor skillnad! Även om du själv röker eller snusar kan du vara tydlig med att barn och ungdomar ska förbli tobaksfria.
- Visa att du bryr dig genom att sätta gränser.
- Se till att ditt barn inte utsätts för passiv rökning, att andas in andras rök är också skadligt.