

Ikke helt klar til rygestop?
Sådan sikrer du dit barn mod røg.

Mød
Røgbort &
Cigiraffen



Find
5
røg-fejl

Røgbort & Cigiraffen

Smid røgen ud derhjemme



Astma-Allergi
Forbundet

www.cigiraffen.dk

Røgbort & Cigiraffen

Røgbort



Cigiraffen



Røgserer



Røgbort får kriller i halsen, når hans mor Cigiraffen ryger. Det er fordi, der er røgserer i Cigiraffens cigaretter. Heldigvis er Røgbort kvik og kan forklare sin mor, at hun skal gå udenfor, hvis hun skal ryge. Så kan røgserne blive der og fryse i stedet for at give Røgbort kriller i halsen og ørkensand i øjnene. For børn kan ikke tåle at trække vejret i de voksnes røg.



Hjælp Røgbort med at finde 5 fejl.
Find løsningen på www.cigiraffen.dk.



Der er mere sjov og børne-info om røg på www.cigiraffen.dk.

For voksne Smid røgen ud derhjemme

Det er nemt at beskytte dit barn mod passiv rygning. Også hvis du selv ryger.

Det kan være svært at holde op med at ryge. Og måske har du slet ikke lyst til at holde op. Men røgen fra dine cigaretter er skadelig for dit barn. Heldigvis er det let at beskytte dit barn mod røgen. Du skal bare tage dine cigaretter og gå uden for, næste gang du ryger. Sværere er det ikke.

Sådan sikrer du dit barn Råd om røg derhjemme

- ★ Ryg aldrig inden døre
- ★ Bed alle gæster ryge ude
- ★ Ryg aldrig, når du er sammen med dit barn
- ★ Hold helst helt op med at ryge

Børn, der ryger passivt:

- ★ Er mere syge end andre børn
- ★ Bliver oftere indlagt på hospitalet
- ★ Har væsentlig større risiko for at få astma eller andre luftvejssygdomme
- ★ Har muligvis større risiko for at få kræft

Udluftning er ikke nok

Når du lufter ud, forsvinder lugten af røg. Men de skadelige stoffer fra røgen sidder tilbage i stov, møbler, tæpper og ting mange dage efter, cigaretten er slukket. Derfor ryger dit barn stadig med på dine cigaretter, selvom røgen ikke længere kan ses eller lugtes. At lufte ud, ryge under emhætten, ud af vinduet eller kun i et enkelt rum derhjemme, beskytter ikke dit barn godt nok. Undersøgelser viser, at røgen stadig vil kunne måles i dit barns blod og hår.

Vil du beskytte dit barn mod røg, skal du helt ud i haven eller ned på gaden for at ryge.

På www.cigiraffen.dk er der råd om rygevaner til voksne og sjov og historier til børn. Det er en god idé at tale med sundhedsplejersken om børn og passiv rygning.

Forrygende fortællinger

Jeppes og Sebastians fra børne-tv læser højt!
Hør hvordan Røgbort og Cigiraffen smed røgserne
ud derhjemme. Og hvordan Ceruth kom til at sætte
toilettet i flammer!

Jeppes si'r:
Når du trækker
vejret i de
voksnes røg,
indånder du
røgserne. De
lugter og kriller
og kradses.



Få gode
historier lige
ind i ørerne!
Jeppes og
Sebastian
giver den
fuld gas.

Nu skal du bare høre:

Inden i Cigiraffens cigaret bor røgserne. Når cigarettens bliver tændt, kommer de ud som røgskyer. Man kan kun se dem, lige når de er kommet ud. For svusj, så er de væk. Men selvom man ikke kan se dem, er de der. De er bare blevet usynlige ...

Lyt til Jeppes og Sebastians forrygende fortællinger på
www.cigiraffen.dk.



Astma-Allergi
Forbundet