

# ZO HELP JE MIJ

Je hebt er geen voordeel bij als ik me ziek voel of snel buiten adem ben. Integendeel. Als ik gezond ben en me goed voel, kom ik met meer zin en energie naar je toe. Hoe kun jij mijn gezondheid beschermen? Door deze twee dingen te doen:



## ROOK NIET BINNEN

wanneer ik aan het werk ben.

*Stel het roken even uit tot ik weer weg ben.*



## VERLUCHT

de kamers vóór ik kom werken.

*Zet minstens een half uur vooraf de vensters open.*



# BEDANKT!



Fijn dat jij niet rookt  
wanneer ik bij jou aan het  
werk ben.

Wil je graag stoppen met roken?  
Neem een kijkje op [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be)



Een samenwerking tussen



Met de steun van



"JOUW HUIS IS  
MIJN WERKPLEK.  
BEDANKT OM NIET TE  
ROKEN WANNEER IK AAN  
HET WERK BEN."



V.U.: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Laken.



[www.jouwhuismijnwerkplek.be](http://www.jouwhuismijnwerkplek.be)

## "Ik kom jou helpen. Help jij mij ook?"

Ik rook mee wanneer jij rookt. Ik adem de tabakslucht in. En dat is heel schadelijk voor mijn gezondheid. Daarom vraag ik je: "Wil je alsjeblieft niet roken wanneer ik aan het werk ben?"



### WERKEN ZONDER TABAKSLUCHT

Er mag sinds 2006 op het werk niet meer gerookt worden. Dankzij dat rookverbod kunnen niet-rokers hun job doen zonder tabakslucht in te ademen. Belangrijk, want de tabaksrook van anderen inademen is bijna even ongezond als zelf roken. Maar wat met de mensen die bij rokers thuis werken, zoals verzorgenden, huishoudhulp en verpleegkundigen? Wat betekent dat voor mij?



### JOUW HUIS IS MIJN WERKPLEK

Ook ik werk graag in een rookvrije omgeving. Maar het rookverbod geldt niet bij jou: thuis doe jij wat je wilt. Ga je roken terwijl ik voor je aan het werk ben, als je weet dat het slecht is voor mijn gezondheid?



### BEDANKT OM NIET TE ROKEN WANNEER IK AAN HET WERK BEN

Het is voor een roker niet gemakkelijk om de gewoonte om binnen te roken te doorbreken. Ik weet dat. Daarom ben ik dankbaar als je het tóch doet en je huis even rookvrij maakt. Dankbaar omdat jij voor mij zorgt zoals ik voor jou.

### WAT DOET DE ROOK MET ANDEREN?

De rook die je uitblaast en de rook die opstijgt van je brandende sigaret: ze zijn erg schadelijk voor de mensen die bij je thuis komen. Als jij rookt, ademen zij automatisch de rook in. Ze roken met je mee. Zo lopen ze meer risico op:



**1. hart- en vaatziekten  
(zoals een hartaanval)**



**2. longaandoeningen  
(zoals longkanker en astma).**

De tabaksrook is nóg schadelijker voor zwangere vrouwen en hun ongeboren kind en voor mensen die problemen met de luchtwegen, het hart of de bloedvaten hebben.

"Ik ben altijd blij wanneer de kamers op voorhand verlucht zijn en er niet binnen gerookt wordt terwijl ik bezig ben. Het is dan veel aangenamer om te werken, omdat ik dan beter kan ademen."

De rook die je uitblaast.  
De rook die opstijgt van  
je brandende sigaret.  
Ze zijn allebei erg  
schadelijk.

#### WIST JE DIT?

Tabaksrook bevat meer dan 4.000 chemische stoffen. Minstens 250 van die stoffen zijn schadelijk en meer dan 50 ervan zijn kanker-  
verwekkend. De giftige rookdeeltjes verdwijnen niet als je de sigaret dooft. Ze blijven lang in de lucht hangen. Ze zijn onzichtbaar en soms reukloos en nog altijd gevaarlijk.

