



FORSLAG TIL NYE TEKSTER

Utsatt inte Dina arbejdskamrater for tobaksrök. Den är skadlig och irriterande.

 Socialstyrelsen

Vill Du sluta röka? Många har gjort det. Bestäm Dig för en viss dag och sluta tvärt.

 Socialstyrelsen

Hjärtinfarkt före 50 år drabbar nästan bara rökare.

 Socialstyrelsen

**Tobaksrökning är hälsofarlig även om man röker cigarr eller cigarill.**

 Socialstyrelsen

Tobaksrök innehåller många cancerframkallande ämnen. I sidoröken, den som drabbar omgivningen, finns de största mängderna.

 Socialstyrelsen


1983 omkom 779 i trafiken och minst 8.000 dog av tobaksrökning.

 Socialstyrelsen

Rökning ökar risken för inflammation i tandkötter. Detta kan leda till tandlossning.

 Socialstyrelsen

**Tobaksrökning är hälsofarlig även om man röker pipa eller rullar sin cigarett.**

 Socialstyrelsen

Din rökning kan skada andra. Utsatt inte Din omgivning för tobaksrök.

 Socialstyrelsen


Bland kvinnor är lungcancer snart vanligare än bröstcancer. Det beror på rökningen.

 Socialstyrelsen

Röker en så röker alla. Det mesta av tobaksröken går ut i luften som alla andas.

 Socialstyrelsen


Tobaksrökning kan skada slemhinnorna. Tappar Du rösten ibland? Sluta röka.

 Socialstyrelsen

De som får åderförkalkning i benens fina blodkärl och därmed svårt att gå, är nästan alla rökare.

 Socialstyrelsen

En "svag" cigarett kan ge minst lika stora mängder tjära m m som en stark. Rökstillet är avgörande. Lämna långa timpar och dra helst inte hårbloss.

 Socialstyrelsen

Snus och tuggtobak innehåller nikotin. Där för ger snusning lika starkt beroende som tobaksrökning. Munslemhinnor och tandkött kan skadas.

 Socialstyrelsen

Rök inte bland barn. Röken irriterar deras luftvägar.

 Socialstyrelsen

Du som är gravid eller ammar. Rök inte för barnets och Din egen skull.

 Socialstyrelsen

Tobaksrökning ger nedsett motståndskraft mot bl a luftvägsinfektioner.

 Socialstyrelsen

Rökning och p-piller i kombination ökar risken för hjärtinfarkt hos kvinnor över 30 år.

 Socialstyrelsen