



## Vill du veta mer eller behöver stöd?

Kontakta elevhälsan på skolan eller Familjehuset i Osby

### Kontakt till Familjehuset

Telefonnummer: **0479-52 85 96**

E-post: [familjehuset@osby.se](mailto:familjehuset@osby.se)

Adress: **Marklundavägen 8C, 283 42 Osby**

# TILLSAMMANS MOT NIKOTIN OCH TOBAK

Information till dig som är vårdnadshavare

*Visste du att..*

**9 av 10**

som börjar använda  
tobak gör det innan  
de har fyllt 19 år.



# VAD KAN JAG SOM VÅRDNADSHAVARE GÖRA?



## Här är det rökförbud

- Lokaler för barnomsorg & skolverksamhet
- Skolgårdar
- Hälso- och sjukvårdens lokaler
- Offentliga lokaler



## Lagar som gäller

- Tobaksvaror får bara säljas till de som har fyllt 18 år.
- Tobaksvaror får inte säljas till någon om man misstänker att de ska överlämnas till en person som är under 18 år.



## CIGARETTER

Cigaretter innehåller tobak som bland annat innehåller det giftiga ämnet nikotin. Rökning är kraftigt beroendeframkallande och försämrar hälsan genom olika sjukdomar och besvär. Dessutom påverkas omgivningen och miljön negativt av röken. En rökare dör i genomsnitt tio år tidigare än en icke-rökare.



## SNUS

Det vanligaste snuset innehåller finmalda tobaksblad, men också många tillsatta ämnen som ger smak och färg. Snus är väldigt beroendeframkallande och man får i sig mycket mer nikotin av snus än av cigaretter.



## 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". Att röka e-cigaretter är skadligt och detsamma gäller den passiva röken. Det finns också en risk att man övergår till tobakscigaretter. Forskare varnar för att de tillsatta smakämnena i e-cigaretter är farligare än nikotinet. **Läs mer om e-cigaretter på vår informationssida**



[www.osby.se/e-cigaretter](http://www.osby.se/e-cigaretter)



## 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. Det kan även förekomma att narkotikaklassade preparat som exempelvis cannabis används i vattenpipan.