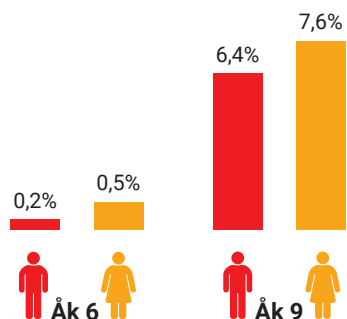
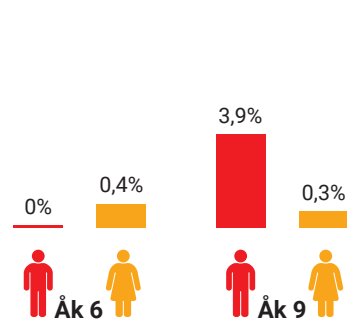


# Tobak i Helsingborg i årskurs 6 och 9

## Cigaretter (ibland/ofta)



## Snus (ibland/ofta)



Det är en stor ökning bland elever som uppger att de röker ibland/ofta i årskurs 9 jämfört med årskurs 6. I årskurs 9 är det även många elever som uppger att de har provat **e-cigaretter** (32% pojkar och 23% flickor).

Det är också en tydlig ökning för elever som uppger att de provat **vattenpipa**. Förändringen för flickor är där från 4% i åk 6 till 18% i åk 9 och för pojkar från 6% i åk 6 till 24% i åk 9.  
(Folkhälsorapport Barn och Unga i Skåne)

## Visste du att...

...tobak kan vara en inkörsport till narkotika?

...tonåringar kan bli beroende efter första cigaretten?

## Behöver du stöd?

Kontakta elevhälsan på skolan.

## Läs mer

tobaksfakta.se  
umo.se  
tobaksnolla.se

Källa: Barn och unga – Folkhälsostatistik 2016, Region Skåne

Bild framsida: Freepik.com

© 18-044 - 2018 Helsingborgs stads skolor/Elevhälsan

# Förebygg tobak

Till dig som är vårdnadshavare



HELINGSBORG

# Vad kan jag göra som vårdnadshavare?

Visa att du bryr dig genom att sätta gränser.

## Prata om tobak

Informera ofta under barnets uppväxt om tobakens negativa inverkan och vilka konsekvenser det ger.

## Du är en förebild

Vilka budskap och värderingar förmedlar du till ditt barn? Om du eller andra förebilder är rökare, undvik då att röka i barnets närhet.

## Var intresserad och lyssna

En bra relation handlar om att bygga ett förtroende. Visa att du är intresserad av ditt barns tankar och upplevelser.

## Ta hjälp av andra föräldrar

Ibland kan det vara skönt att prata om hur andra gör och kanske slå hål på argumentet "alla andra får".

Många som röker vill sluta. Prata om tobak även om du själv använder det.

## Här är det rökförbud

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



## Lagarna 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.



## 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.

9 av 10

som börjar använda tobak gör det innan de har fyllt 18 år.

