

Ken die feite OOR TABAK

Mite: Tabak is nie 'n moordenaar nie

Waarheid: Die globale tabak epidemie veroorsaak die dood van bykans 6 miljoen mense elke jaar. Meer as 600 000 hiervan is nie-rokers wat sterf as gevolg van die inasem van tweedehandse rook. Om een sigaret te rook, verminder jou lewe met 11 minute

Mite: Ek is jonk - rook kan my nie seermaak nie

Waarheid: Meeste mense begin rook voordat hulle 18 is en 25% van hulle begin reeds met tabakgebruik voordat hulle 10 jaar oud is. Langtermyngevolge voor die ouderdom van 18 sluit dié chroniese siektes in: Long-en maagkanker, beroerte en hartsiektes

Mite: Tabak veroorsaak nie gesondheidsprobleme nie

Waarheid: Probleme wat kinders en jongmense vinniger kan beïnvloed, omdat hulle tabak gebruik:

- Slegte asem
- Geel tande
- Stink klere
- Hoes meer en kry meer gereeld verkoues
- Moeite om by te hou met vriende in sport
- Sigarette en tabak produkte is baie duur!



+



=



RIP

ELKE
SES
SEKONDES

Hou op rook

Besoek die KANSA webwerf vir meer inligting oor ons e-Kick Butt program of skakel ons tolvry



Dink jy dat die rook van 'n hookah minder skadelik as die rook van sigarette is?

Dink weer!

EEN TIPIESE SIGARET-ROOKSESSIE

- 5 tot 7 minute
- 8 tot 12 trekke
- 0.5 - 0.6 liter rook per sessie

VS

EEN TIPIESE 'HUBBLY BUBBLY'-SESSIE

- 20 tot 80 minute
- 20 to 200 trekke
- 9 liter rook per sessie = die rook van ±150 sigarette



Ken die wet - dit is jou reg tot 'n rookvrye omgewing:

- Volwassenes mag nie in 'n motor rook as 'n persoon van jonger as 12 jaar 'n passasier is nie.
- Rook word nie toegelaat op persele nie (private huise ingesluit) wat gebruik word vir kommersiële kindersorgaktiwiteite soos crèches, of vir opvoeding en onderwys
- Slegs persone bo 18 jaar word toegelaat in 'n aangewese rookgebied
- Rook word nie toegelaat in gedeeltelik-afgekampte openbare plekke soos balkonne, oordekte patio's, verandas, loopgange en parkeergebiede nie
- Die boete vir die eienaar van 'n restaurant, drinkplek, kroeg of werksplek wat die rookwet verbreek, is maksimaal R50 000 en vir elke individuele roker R500
- Die tabakindustrie mag nie langer bemerkingspartytjies hou wat jongmense teiken nie
- Wetgewing bepaal dat geen persoon enige tabakprodukt mag verkoop of beskikbaar stel aan 'n persoon jonger as 18 jaar nie
- Smousoutomate wat tabakprodukte verkoop, mag nie gebruik word om ander produkte soos skyfies en sjokolade te verkoop nie



Research • Educate • Support



Tolvry 0800 22 66 22 www.cansa.org.za