

REN LUFT

til arbejdet

Randers Kommune



Røgfri arbejdsplads

Randers Kommune skal sikre røgfri arbejdspladser for sine medarbejdere – også når arbejdspladsen er borgerens eget hjem.

Er dit hjem en arbejdsplads for en kommunal medarbejder, skal du sikre, at medarbejderen ikke udsættes for passiv røg i dit hjem.

Rens luften i dit hjem

To ting du kan gøre for at forbedre luften i dit hjem:

- Flyt rygningen udendørs
 - Luft ud - HUSK at lufte ud mindst 1/2 time inden der kommer kommunale medarbejdere i dit hjem.
-

Gevinster ved ren luft:

- Et røgfrit hjem kræver mindre rengøring og vedligehold, idet stoffer fra tobaksrøgen ikke sætter sig i gardiner, møbler, tøj og vægge
- Et røgfrit hjem giver velvære i hverdagen – f.eks. bedre nattesøvn for dig selv og lyst for andre til at opholde sig i hjemmet
- Selv om udluftning ikke fjerner alle skadelige stoffer i din bolig, så bedrer det luftkvaliteten og indeklimaet

Hvad
selv

**Er passiv
røg farlig?**

JA!
**Tobaksrøg er
kræft-fremkaldende
for mennesker**

Tak fordi du
støtter op om
en røgfri
arbejdsplads

**Hvornår er
man udsat for
passiv røg?**

**Man er udsat, når man
opholder sig i lokaler, hvor der ryges,
eller hvor der har været røget.
Både de, der ryger, og de, der ikke
ryger, bør opholde sig mindst muligt
i rum, hvor der ryges eller har
været røget.**

**kan du
gøre?**

**Pas på dig selv og dem,
der kommer i dit hjem.
Giv kroppen en pause fra tobaksrøgen
ved at ryge udenfor.
Det tager kun 10 minutter at ryge en
cigaret, men hvis der ryges indendørs,
er man udsat for tobaksrøgen
hele tiden**

Randers Sundhedscenter
tilbyder gratis rådgivning
om rygestop.
Ring 89 15 12 15 og
bed om at blive kontaktet
af en rygestoprådgiver

RØGFRI
Randers 2025