



[tobaksfritt2025.se](http://tobaksfritt2025.se)

Våga säga  
NEJ till rökning

**Tobaksfritt2025** är en strategi för utfasning av tobaksbruket i Sverige till år 2025. Delta i namninsamlingen till Sveriges Riksdag och Regering, på [tobaksfritt2025.se](http://tobaksfritt2025.se)

Cirka 6 000 människor i vårt land dör varje år till följd av sitt tobaksbruk och ytterligare ca 200 människor av andras rökning. Idag är det självklart med rökfria miljöer på arbetsplatser, kommunikationsmedel, restauranger och vissa allmänna platser men mycket arbete återstår för att få ännu fler offentliga miljöer rökfria, t.ex. lekparker och tågplattformar.

## VISIR

- Bedriver opinionsbildning.
- Arbetar för ett Tobaksfritt 2025.
- Samarbetar med kommuner, landsting, organisationer och myndigheter.
- Skapar fler rökfria miljöer.
- Håller föredrag och gör insatser i skolor, på arbetsplatser och inom sjukvård.
- Genomför aktiviteter på Rökfria veckan vecka 47 och Tobaksfria dagen 31 maj.
- Ut kommer med medlemstidningen **Friskare liv VISIR Aktuellt**, 4 nr/år.
- Har lokala föreningar i Stockholm/Uppsala, Göteborg och Visby.

## VISIRs 5 mål

- Ett tobaksfritt Sverige senast 2025.
- Verka för fler rökfria miljöer, motverka passiv rökning.
- Skydda barn och foster från nikotin och tobaksrök.
- Förhindra att barn och ungdomar börjar röka, förbudet att sälja till minderåriga ska efterlevas.
- Skapa opinion mot tobaksbolagen.

## Bli medlem i VISIR

Du kan hjälpa till att förverkliga våra gemensamma mål; en bättre hälsa och en bättre miljö genom att bli medlem och på så sätt stödja vårt arbete. ANMÄL DIG NU på [www.visir.a.se/bli-medlem!](http://www.visir.a.se/bli-medlem!)

☘ Medlem 150 kr/år

☘ Under 26 år kostnadsfritt!

VISIR är en ideell organisation – politisk och religiöst obunden



## Vad säger tobakslagen

- Ingen ska behöva utsättas för tobaksrök mot sin vilja.
- Alla har rätt till rökfri arbetsmiljö.
- Tobaksvaror får inte säljas till barn och ungdom under 18 år.

## Vinster när du slutar röka

- Efter 20 min** Blodtryck och puls går ner till normal nivå. Händer och fötter blir varmare.
- 8 timmar** Kolmonoxid i blodet minskar och syrehalten i blodet ökar.
- 24 timmar** Risken för hjärtinfarkt minskar.
- 48 timmar** Lukt och smaksinnet förbättras.
- 1–12 månader** Blodproppsrisk minskar. Flimmerhåren börjar växa ut. Sår läkning förbättras. Du blir piggare.
- 5 år** Cancerrisken är halverad.

## Några goda råd för att sluta röka eller snusa

### Förberedelser

- Tänk igenom för- och nackdelar med att röka eller snusa.
- Planera ditt rök- eller snusstopp 2–4 veckor framåt i tiden.
- Undvik de mindre goda cigaretterna.
- Förändra dina vanor, till exempel vidga de rökfria zonerna

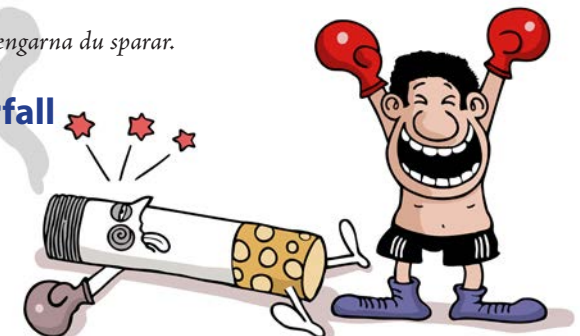
### På fimpardagen – sluta röka eller snusa helt

- Ät ordentligt.
- Ät frukt.
- Drink mycket vatten.
- Rör på dig.
- Belöna dig – gör något trevligt för pengarna du sparar.

### Om du drabbas av återfall

- Fundera över varför du började röka eller snusa igen.
- Försök sluta igen.

GE INTE UPP!



# Behöver du råd och stöd

Ring SLUTA-RÖKA-LINJEN

020-84 00 00

Eller kontakta din vårdcentral.



## Riksförbundet VISIR

Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm

Telefon: 08-591 282 11

E-post: [visir@telia.com](mailto:visir@telia.com)

[www.visir.a.se](http://www.visir.a.se)

Plusgiro: 60 94 07-2