



### Rekommendation 2 för privatpersoner om exponering för passiv rökning

#### Håll ditt hem och din bil fria från tobaksrök.

#### Sammanfattning

- Man vet att den tobaksrök som andra personer andas ut, eller som härrör från cigaretterglöd, orsakar cancer. Röken kan vara osynlig, finnas kvar i luften i flera timmar och kan ansamlas på ytor.
- Exponering för tobaksrök kan orsaka lungcancer hos personer som aldrig har rökt och kan också öka risken för andra typer av cancer. Den utgör också andra hälsorisker för gravida, spädbarn och barn.
- Att exponeras för tobaksrök kan utgöra ett hinder för människor som försöker sluta röka.
- Genom att hålla ditt hem och din bil fria från rök skyddar du dig och andra från att utsättas för tobaksrök i miljön.

#### Miljötabaksrök och cancer

År 2023 utsattes 23 % av alla invånare i EU som var 15 år och äldre för tobaksrök inomhus och hälften av dem exponerades dagligen. Det är vanligare att män exponeras för tobaksrök inomhus än kvinnor. År 2021 ledde exponeringen för miljötabaksrök till 53 000 dödsfall i EU, och nästan 9 000 av dessa berodde på cancer. Exponeringen för miljötabaksrök bland barn i åldern 13–15 år minskade mellan 2002 och 2017, men är fortfarande hög i vissa EU-medlemsländer.

Man vet att tobaksrök som andas ut av andra (s.k. miljötabaksrök) och rök från cigaretterglöd, cigarrglöd, pipor och andra rökta tobaksprodukter, inklusive vattenpipa (s.k. sidorök), orsakar cancer. Tobaksrök innehåller fler än 5 000 kemikalier och vissa av dessa är cancerframkallande.

Att exponeras för miljötabaksrök (särskilt under långa perioder) kan orsaka lungcancer hos personer som aldrig har rökt. Det finns vissa belägg för att exponering för miljötabaksrök har koppling till cancer i bröst, livmoder, huvud och hals. Forskning från senare tid har visat att exponering för miljötabaksrök i hemmet kan vara ett stort hinder för att få patienter med cancertyper som traditionellt sett inte uppfattas vara relaterade till tobak att sluta röka. Det finns andra allvarliga hälsorisker som är kopplade till exponering för miljötabaksrök, särskilt för gravida, spädbarn och barn. Kvinnor som exponeras för miljötabaksrök under graviditeten riskerar att föda barn med låg födelsevikt. Spädbarn och barn som exponeras för miljötabaksrök löper större risk att drabbas av andnings- och öronbesvär samt av plötslig spädbarnsdöd.

#### Sätt att minska risken för cancer

**Att sluta röka** är det bästa sättet att minska risken för exponering för miljötabaksrök för andra människor. Att sluta röka, oavsett ålder, minskar risken att drabbas av cancer och dina chanser att lyckas ökar om du får tillgång till professionell hjälp, till exempel genom beteendestöd och farmakoterapi (läkemedel som hjälper dig att sluta röka).

**Se till att rökning inte tillåts i ditt hem och i bilen** och undvik platser inomhus där andra röker. Dessa åtgärder minskar risken för att du och andra exponeras för miljötabaksrök. Tobaksrök kan lätt spridas i hemmet och röra sig mellan rummen. Den kan stanna kvar i luften i flera timmar och att vädra (öppna fönster) i hemmet eller bilen tar inte bort risken för att exponeras helt. Om du eller andra i ditt hushåll röker ska du eller ni alltid se till att röka utomhus och be andra att göra detsamma. Håll bilen rökfri genom att aldrig röka medan du kör och be andra i bilen att inte röka.

#### Sidovinsterna med att förebygga icke-smittsamma sjukdomar med liknande riskfaktorer och möjligheter till hälsofrämjande arbete

Exponering för miljötabaksrök kan orsaka hjärt-kärlsjukdomar, inklusive stroke, hos människor som aldrig har rökt. Den är också en riskfaktor för andningsbesvär, bland annat kronisk obstruktiv lungsjukdom. Genom att du minskar din exponering eller undviker att exponera dig för miljötabaksrök minskar därför också risken för dessa sjukdomar.

## Särskilda målgrupper

Rökning är den främsta orsaken till ojämlikhet i hälsa vilken kan förebyggas. På många håll i EU är det mer sannolikt att människor som aldrig har rökt och lever med människor som röker kommer från mindre välbärgade hushåll. Att exponeras för miljötabaksrök, liksom aktiv rökning, bidrar till dessa ojämlikheter i hälsa.



© Bild från douceffleur/AdobeStock.com

### Lär dig mer om policyåtgärder som hjälper till att minska eller stoppa exponeringen för miljötabaksrök

Det finns en rad politiska åtgärder som stöder människor att minska sin tobaksanvändning eller att sluta helt. Dessa åtgärder bidrar också till att minska exponeringen för miljötabaksrök. I Världshälsoorganisationens ramkonvention om tobakskontroll, som har godkänts av EU och dess medlemsländer, beskrivs dessa policyer.

- Införande av omfattande lagstiftning om rökförbud för att skydda människor från miljötabaksrök i kollektivtrafiken och på arbetsplatser, offentliga platser inomhus och andra offentliga platser. Skapande av helt rökfria miljöer hjälper dem som röker att sluta och förhindrar att ungdomar börjar röka.
- Vissa EU-medlemsländer har också infört förbud för att ta itu med rökning i privata fordon när barn och gravida är närvarande. Dessa förbud verkställs i regel av polisen. Om en vuxen person röker i ett privat fordon som barn också färdas i utfärdas böter.

## Referenser

Carreras m.fl. (2020), *International Journal of Cancer*, 147(9), s. 2387–2393, PMID: 32356370

Carreras m.fl. (2019), *Preventive Medicine*, 129:105833, PMID: 31505203

Europeiska kommissionen (2024), Européernas attityder till tobak och relaterade produkter. Finns på följande webbadress: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2995>

Europeiska unionens råd (2024), Rådets rekommendation om rök- och aerosolfria miljöer  
Global Burden of Disease Collaborative Network (2021), *Global Burden of Disease Study 2021 Results*

Idris m.fl. (2019), *Journal of Otolaryngol – Head & Neck Surgery*, 48(1), s. 1–6, PMID: 31337433

Internationella centret för cancerforskning (2012), *Personal Habits and Indoor Combustions*, IARC:s monografier, del 100E

Lawson m.fl. (2015), *Cancer*, 121(15), s. 2655–2663, PMID: 25877384

Malevolti m.fl. (2023), *Journal of Cancer Research and Clinical Oncology*, 149(15), s. 14353–14363, PMID: 37516982

Royal College of Physicians (2010), *Passive smoking and children*, en rapport från Tobacco Advisory Group

Världshälsoorganisationen, Regionkontoret för Europa (2019), *European tobacco use: trends report 2019*. <https://iris.who.int/handle/10665/346817>

Världshälsoorganisationen, Världshälsoorganisationens ramkonvention om tobakskontroll. Finns på följande webbadress: <https://fctc.who.int/>

Öberg m.fl. (2011), *The Lancet*, 377(9760), s. 139–146, PMID: 21112082

**Detta faktablad har tagits fram av arbetsgrupp 1 om livsstilsbestämningsfaktorer med stöd från arbetsgrupp 5 om kommunikation och hälsokompetens och sekretariatet för projektet Europeiska kodexen mot cancer, femte upplagan.**

Oktober 2025

Arbetet med *European Code Against Cancer 5<sup>th</sup> edition: 14 ways you can help prevent cancer* utfördes 2025 av Internationella centret för cancerforskning (IARC), som behåller upphovsrätten till det engelska original verket *Understand ECACS 1 Fact Sheets and Policy Briefs*. Tillstånd att översätta en utgåva till svenska har av upphovsrättsinnehavaren beviljats Europeiska unionen, som ensam ansvarar för översättningen.



© Europeiska unionen, 2026

Tillstånd för användning eller mångfaldigande av delar som inte ägs av Europeiska unionen kan behöva sökas direkt från respektive upphovsrättsinnehavare.

PDF ISBN 978-92-68-35612-8 doi:10.2875/8624077 EW-01-25-137-SV-N