



# Om alkohol, narkotika, dopning och tobak för dig som är ny i Sverige



Länsstyrelserna

## Om denna broschyr

Denna broschyr innehåller information om alkohol, narkotika, dopning och tobak och vilka lagar som gäller i Sverige.

Du kan också läsa om hur alkohol, narkotika, dopning och tobak påverkar din hälsa och var du kan få hjälp om du vill sluta eller är orolig för någon i din närhet.

Sveriges regering arbetar för att Sverige ska bli fritt från narkotika och dopning.

Regeringen arbetar också för att minska skador som orsakas av alkohol och för att färre personer ska använda tobak.

### **Om alkohol, narkotika, dopning och tobak för dig som är ny i Sverige**

Meddelande	2020:08
ISSN	1101-1084
Utgiven av	Länsstyrelsen i Hallands län
Text	Matilda Mared
Layout	Matilda Mared



# Innehåll

Ny i Sverige	4
Till dig som förälder	5
Alkohol	6
Narkotika	12
Dopning	18
Tobak	22
Polisens arbete	30

# Ny i Sverige

Som ny i Sverige kan det vara svårt att veta vilka lagar och regler som gäller och vilken hjälp man kan få.

Många som kommer till Sverige känner sig oroliga, rädda, stressade eller mår psykiskt dåligt.

Då kan det vara lockande att använda alkohol, narkotika, dopningsmedel eller tobak för att glömma bort sina problem.

I denna broschyr får du information och om du eller någon i din närhet har problem kan du läsa om hur du kan få hjälp och stöd.



# Till dig som förälder

Du som förälder är viktig för ditt barns utveckling och hälsa. Köp inte alkohol eller tobak till ditt barn. Låt inte ditt barn smaka på alkohol eller tobak hemma eftersom det kan skada ditt barns hälsa.

Prata med ditt barn om allt möjligt varje dag. När ni pratar får ni en nära relation. Er relation är viktig för att ditt barn ska våga prata med dig även om svåra saker som till exempel mobbning, spel om pengar, alkohol och droger.



Prata med andra föräldrar. Kom gärna överens om gemensamma förhållningsregler, exempelvis när era barn ska vara hemma på kvällen.

Följ de lagar och regler som finns så bidrar du till ett tryggare samhälle för alla barn och vuxna i Sverige.

















































## Passiv rökning och barn

Det är skadligt att vara i närheten av någon som röker och andas in röken.

Det kallas passiv rökning.

Barn är extra känsliga mot rök.

Därför ska du aldrig röka nära barn.

# Behöver du hjälp?

## Kontakta din vårdcentral

Om du vill ha hjälp att sluta använda tobak kan du kontakta din vårdcentral.

Du kan också ringa sjukvårdsupplysningen på telefonnummer 1177 eller besöka deras webbplats:

<http://www.1177.se>



## Drugsmart

På Drugsmarts webbplats kan du hitta information om alkohol, narkotika, dopning och tobak.

<http://www.drugsmart.com>



## Sluta Röka-linjen

Sluta Röka-linjen är ett telefonnummer dit du kan ringa om du vill ha stöd för att sluta röka eller snusa.

Telefonnumret är 020-84 00 00.

Det kostar inget att ringa och du är anonym.

Att du är anonym betyder att du inte behöver berätta vem du är.

Den du pratar med får heller inte försöka ta reda på vem du är.

Du kan också besöka Sluta Röka-linjens webbplats:

<http://www.slutarokalinjen.se>



## Rökfri

Rökfri är en app som du kan ladda ner till din mobiltelefon.

I appen kan du få hjälp  
om du vill sluta röka.

Appen är gratis att ladda ner och använda.

Du kan läsa mer om appen på denna webbplats:

<http://rokfri.1177.se>



# Polisens arbete

Polisen finns till för att skydda och hjälpa alla människor som bor i eller besöker Sverige.

Man ska kunna känna sig trygg överallt i Sverige.

Polisen ser till att alla i Sverige följer de lagar och regler som finns.

I Sverige finns både kvinnliga och manliga poliser.

De arbetar på samma sätt.



FOTO: POLISMYNDIGHETEN



## Om du ser ett brott

Om du ser ett brott som sker nu ska du ringa telefonnummer 112 så fort du kan.

Om brottet redan har skett kan du tipsa polisen på telefonnummer 114 14.

Du behöver inte vara rädd för att prata med polisen i Sverige.

Polisen vill hjälpa till och lyssnar på dig.

Försök inte lösa situationen själv eller tillsammans med vänner eller släktingar.

Det kan leda till att du själv begår ett brott.

## Information Sverige

På Länsstyrelsens webbplats

Informationsverige.se

finns mer information

för dig som är ny i Sverige.

<http://www.informationsverige.se>



Länsstyrelserna

