**Koolmonoxidemeting CO**

**Mijn CO is ………ppm**

 **PPM betekent deeltjes per miljoen. In dit geval: 1 deel koolmonoxide per 1 miljoen deeltjes uitgeademde lucht.**

**0 – 5 normaal, niet roker**

**6 – 10 gevarenzone** meeroken, gelegenheidsroker, luchtvervuiling

**> 10 straffe roker**Voel je Vrij! training boeken!

De meting is een momentopname en geeft de hoeveelheid koolmonoxide aan in de longen. Koolmonoxide is een van de schadelijkste stoffen in tabaksrook, het neemt de plaats in van zuurstof in het bloed. Hierdoor gaat je conditie achteruit, je hebt minder lucht en je hart moet harder pompen om de zuurstof toch overal te krijgen. Als je langere tijd rookt kan de koolmonoxide hart- en vaatziekten veroorzaken.De score zegt niets over de gezondheidsstaat van je lichaam. Een lage score betekent dus niet dat er nog geen schade is.

 **SMOG alarm = 8**