# التدخين والتدخين الإلكتروني: نصيحة لأولياء الأمور

ساعد طفلك على فهم الحقائق والمخاطر الصحية للتدخين والتدخين الإلكتروني.

### ما هو التدخين والتدخين الإلكتروني؟

**التدخين هو حرق شيء لاستنشاق الدخان في الرئتين مثل السيجارة. التدخين الإلكتروني هو استنشاق بخار من سائل ساخن.**

**يتضمن كل من التدخين والتدخين الإلكتروني استنشاق مواد كيميائية يمكن أن تضر بصحتك.**

**تقوم السجائر الإلكترونية أو المبخّرات بتسخين السائل لتكوين رذاذ يتم استنشاقه وهو ما يُعرف باسم التدخين الإلكتروني. يمكن أن تبدو السجائر الإلكترونية وكأنها قلم تمييز/ تظليل أو قلم أو** USB**.**

### ماذا يوجد في سائل التدخين الإلكتروني؟

**لا توجد معايير جودة أو سلامة للسجائر الإلكترونية أو المبخّرات أو سوائل التدخين الإلكتروني.**

**تحتوي معظم السجائر الإلكترونية على** [**النيكوتين وهو مادة ضارة ومسببة للإدمان**](https://www.tobaccoinaustralia.org.au/chapter-18-harm-reduction/indepth-18b-e-cigarettes/18b-0-introduction)**. حتى تلك التي وصفت بأنها خالية من النيكوتين يمكن أن تحتوي على النيكوتين.**

**يحتوي الرذاذ أو البخار المنبعث من السجائر الإلكترونية على مواد كيميائية** **ومعادن ثقيلة مسببة للسرطان.**

### كيف يؤثر التدخين الإلكتروني على جسم طفلك

**يمكن أن يسبب التدخين الإلكتروني ضررًا كبيرًا لجسم طفلك:**

* **يمكن أن يسبب** **القيء والغثيان والسعال وضيق التنفس وتهيج الفم** **والربو على المدى القصير**
* **ويمكن أن يسبب تلف الرئة** **وأمراض القلب والسرطانات على المدى الطويل.**

**لا تزال السجائر الإلكترونية قيد الدراسة ولكن يعتقد معظم الخبراء أنه من المحتمل أن يتسبب التدخين الإلكتروني في الإصابة بسرطان الرئة والفم.**

**إن النيكوتين سمٌ يمكن أن يصيب الناس بالمرض إذا تمّ ابتلاعه ويمكن أن يقتل الأطفال الصغار.**

**يمكن أن يؤدي تعريض الأطفال والمراهقين للنيكوتين إلى الإضرار بنمو أدمغتهم ويؤدي إلى زيادة مخاطر الاعتماد على التدخين. الأطفال والمراهقون الذين يستخدمون السجائر الإلكترونية هم أكثر عرضة بثلاث مرات للانتقال إلى تدخين السجائر.**

**يمكن أيضًا أن تنفجر السجائر الإلكترونية وتشتعل فيها النيران.**

### حماية طفلك

**تظهر الأبحاث أن الأطفال أقل عرضة للتدخين أو التدخين الإلكتروني إذا كان قدوتهم الأساسي (عادةً الآباء أو مقدمو الرعاية) لا يدخنون السجائر ولا السجائر الإلكترونية.**

**إذا وجدت صعوبة في الإقلاع عن التدخين وما زلت تدخن السجائر أو السجائر الإلكترونية، فشارك تجاربك مع طفلك. أطلب من أطفالك دعمهم خلال محاولتك التالية للإقلاع عن التدخين. إذا كان بإمكان طفلك أن يشهد مدى صعوبة الإقلاع عن التدخين فقد يرغب في الابتعاد عن التدخين أو التدخين الإلكتروني كليًا.**

**أفضل طريقة لحماية أطفالك هي عدم التدخين أو التدخين الإلكتروني في المنزل أو أي مكان آخر قد يوجد فيه أطفال في الجوار. التدخين أو التدخين الإلكتروني في السيارة أثناء وجود الأطفال غير قانوني. يمكن أن يؤدي التعرض السلبي لرذاذ السجائر الإلكترونية إلى الإضرار بالأطفال والشباب.**

## قوانين التدخين الإلكتروني

### التدخين والتدخين الإلكتروني محظوران في المدارس وحولها

**إن *قانون التبغ لعام 1987* يحظّر التدخين أو التدخين الإلكتروني في مباني المدرسة أو في نطاق 4 أمتار من أي نقطة دخول المشاة إلى مباني المدرسة. ينطبق حظر التدخين والتدخين الإلكتروني على:**

* **أي شخص موجود في مباني المدرسة أثناء ساعات الدوام وخارجها بما في ذلك الطلاب والمعلمين وزوار المدرسة**
* **جميع الأنشطة التي تجري في مباني المدرسة.**

**لا يُسمح أيضًا بالتدخين و التدخين الإلكتروني أثناء الأحداث المدرسية والرحلات التي تقام خارج مباني المدرسة.**

### قوانين الصحة وبيع التجزئة

**إنه غير قانوني لأي شخص:**

* **بيع أي نوع من منتجات التبغ أو السجائر الإلكترونية أو مقايضتها أو استبدالها لشخص يقل عمره عن 18 عامًا**
* **الحيازة على سيجارة إلكترونية تحتوي على النيكوتين، ما لم يكن لديه وصفة طبية من الطبيب**
* **التدخين أو التدخين الإلكتروني في السيارة إذا كان هناك شخص أقل من 18 عامًا موجودًا أيضًا في السيارة.**

**يمكنك الإبلاغ عن تجار التجزئة الذين يبيعون منتجات السجائر الإلكترونية للأطفال إلى المجلس المحلي الخاص بك.**

## التحدث إلى طفلك أو ابنك المراهق عن التدخين و التدخين الإلكتروني

**وبصفتك أحد الوالدين أو مقدم الرعاية فلديك دور مهم في حماية طفلك من التدخين والتدخين الإلكتروني. يمكن أن تؤثر آراء الوالدين حول التدخين والتدخين الإلكتروني على سلوكيات أطفالهم. أهم شيء يمكنك القيام به هو التحدث مع طفلك أو ابنك المراهق عن التدخين والتدخين الإلكتروني والمخدرات الأخرى.**

**استخدم هذه الاستراتيجيات للتحدث مع طفلك أو ابنك المراهق.**

### ابدأ بالمعلومات

**احصل على الحقائق الأساسية وتعلم الأساسيات حول منتجات التدخين والتدخين الإلكتروني وفكر فيما تريد أن تقوله. ضع في اعتبارك بعض الأسئلة التي قد تُطرح عليك وكيف تريد الرد.**

### ادخل في الموضوع بهدوء

**ابدأ المحادثة عند قيامكما بنشاطٍ معًا مثل القيادة أو تحضير وجبة. اجعل الأمور عادية ومريحة. استخدم شيئًا ما رأيته في برنامج تلفزيوني أو في الأخبار كفرصة لإثارة الموضوع.**

### لا تقوم بالافتراضات

**إذا كنت تظن أن طفلك ربما حاول التدخين أو التدخين الإلكتروني فتجنب توجيه الاتهامات. لا ينصح بعض الخبراء بالبحث في مساحة طفلك الخاصة عن دليل للتدخين أو التدخين الإلكتروني لأن ذلك يمكن أن يقوض ثقته.**

### تجنب الحكم أو إلقاء المحاضرات

**استمع إلى وجهة نظرهم واجعلها محادثة ثنائية الاتجاه. إن توخّي الحذر للحفاظ على لغة جسدك ونبرة صوتك محترمة يمكن أن يجعلك تقطع شوطًا طويلاً في المحادثة. إذا حاول طفلك التدخين أوالتدخين الإلكتروني ففكر في طرح أسئلة مثل: "ما الذي جعلك ترغب في تجربته؟" و "كيف تشعر مع ذلك؟"**

### لا تبالغ

**تأكد من أنك صادق بشأن الأضرار المحتملة وتجنب التصريحات المبالغ فيها.**

### ركز على الصحة واشرح مخاوفك

**تحدث عن مدى اهتمامك بصحة طفلك. فمثلاً إذا أخبرك طفلك أنه يدخن أو يدخن إلكترونيًا فيمكنك القول إنك قلق بشأن المخاطر الصحية ومشاركة الدليل على أن هذا يمكن أن يؤثر على نمو دماغ المراهقين وخطر الإصابة بالسرطان.**

## من أين تحصل على المساعدة

**يتوفر الدعم والموارد لمساعدتك في التحدث إلى طفلك عن التدخين و التدخين الإلكتروني**

Quit Victoria  
**تقدم الموارد والمعلومات والدعم للأشخاص للإقلاع عن التدخين والتدخين الإلكتروني بالإضافة إلى أوراق حقائق للآباء والأطفال.** [www.quit.org.au/articles/teenvaping](http://www.quit.org.au/articles/teenvaping)

### The Royal Children’s Hospital(مستشفى الأطفال الملكية)

**تحتوي ورقة الحقائق الخاصة بالسجائر الإلكترونية والمراهقين على معلومات حول كيفية التحدث إلى المراهقين حول المخاطر الصحية لاستخدام السجائر الإلكترونية وحلقة بثّ صوتي حول التدخين الإلكتروني التي أنشأها أطباء الأطفال.** [www.rch.org.au/kidsinfo/fact\_sheets/E-cigarettes\_and\_teens](http://www.rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/E-cigarettes_and_teens)

### Better Health Channel(قناة صحة أفضل)

**معلومات عن الآثار الصحية للتدخين واستراتيجيات الإقلاع عن التدخين والإحصاءات وقوانين ولاية فيكتوريا بشأن التدخين ومخاطر السجائر الإلكترونية والسوائل المستخدمة في السجائر الإلكترونية ومخاطر التسمم بالنيكوتين.** [www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco](http://www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco)

### طبيب الأسرة الخاص بك

**يُعد طبيب الأسرة مكانًا جيدًا للبدء للحصول على مزيد من المعلومات والنصائح المتعلقة بالتدخين والتدخين الإلكتروني وطفلك.**

### خدمات المشورة

* **Quitline** (خط الإقلاع) **تقديم المشورة والاستشارات السرية بما في ذلك للأطفال من الساعة 8 صباحًا حتى الساعة 8 مساءً من الأثنين إلى الجمعة. يرجى الاتصال على الرقم 48 78 13 أو زيارة الموقع الإلكتروني** [www.quit.org.au](http://www.quit.org.au)
* **DirectLine** (الخط المباشر) **وهو خدمة المشورة بشأن الكحول والعقاقير الأخرى على مستوى الولاية يقدم المشورة والإحالة بشكل سري 24 ساعة في اليوم على مدار 7 أيام في الأسبوع. يرجى الاتصال على الرقم**

**236 888 1800 أو زيارة الموقع الإلكتروني** [www.directline.org.au](http://www.directline.org.au)

* **Youth, Drugs and Alcohol Advice** (نصائح للشباب والمخدرات والكحول) **تقدم خدمات المشورة الخاصة للشباب من 9 صباحًا حتى 8 مساءً من الأثنين إلى الجمعة. يرجى الاتصال على الرقم 685 458 1800**
* **Alcohol and Drug Foundation**(مؤسسة الكحول والمخدرات) **خط المشورة 84 85 85 1300**
* **Headspace تقدم دعم الصحة النفسية عبر الإنترنت أو عبر الهاتف أو شخصيًا من خلال مراكز** headspace**. يرجى زيارة الموقع الإلكتروني** [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)

### المزيد من المعلومات

**تم إعداد ورقة الحقائق هذه باستخدام معلومات وأبحاث مأخوذة من:**

* **QUIT (الإقلاع) -** [www.quit.org.au/articles/teenvaping](http://www.quit.org.au/articles/teenvaping)
* **Better Health Channel** **- (قناة صحة أفضل)**

[www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco](http://www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco)

* **Royal Children’s Hospital - (مستشفى الأطفال الملكية)**

[www.rch.org.au/kidsinfo/fact\_sheets/E-cigarettes\_and\_teens](http://www.rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/E-cigarettes_and_teens)

* **Alcohol and Drug Foundation - (مؤسسة الأدوية الأسترالية)**

<https://adf.org.au/talking-about-drugs/parenting/vaping-youth/talking-about-vaping/>

* **Cancer Council Victoria (مجلس السرطان في ولاية فيكتوريا) -** [www.tobaccoinaustralia.org.au](http://www.tobaccoinaustralia.org.au)
* **Tobacco Act 1987 (قانون التبغ لعام 1987) -**

[www.legislation.vic.gov.au/in-force/acts/tobacco-act-1987/095](http://www.legislation.vic.gov.au/in-force/acts/tobacco-act-1987/095)

State of Victoria (Department of Education and Training) 2021. Except where otherwise [noted](https://www.education.vic.gov.au/Pages/copyright.aspx), material in this document is provided under a [Creative Commons Attribution 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). ©

Please check the full [copyright notice](https://www.education.vic.gov.au/Pages/copyright.aspx).