# سیگرت کشیدن و استفاده از سیگرت الکترونیکی (Vaping): توصیه هایی برای والدین

به اطفال تان کمک کنید تا حقایق و خطرات صحی سیگرت کشیدن و استفاده از سیگرت الکترونیکی را بدانند.

### سیگرت کشیدن و استفاده از سیگرت الکترونیکی چیست؟

سیگرت کشیدن عبارت از سوزاندن چیزی برای تنفس کردن دود در شوش ها است، مانند یک سیگرت. Vaping یا سیگرت الکترونیکی تنفس بخار از مایع گرم شده است.

سیگرت کشیدن و استفاده از سیگرت الکترونیکی هردو شامل تنفس کردن مواد کیمیاوی هستند که برای صحت تان مضر است.

سیگرت الکترونیکی یا vapes برای ایجاد آئروسل که تنفس می شود مایع را گرم می کند، که بنام vaping یاد می شود. سیگرت های الکترونیکی مانند یک برجسته کننده (highlighter)، قلم یا یک USB می باشند.

### مایع vaping چیست؟

معیار های کیفیت یا ایمنی برای سیگرت های الکترونیکی، vapes یا مایعات vaping وجود ندارد.

اکثر سیگرت های الکترونیکی حاوی [نیکوتین است که مضر و اعتیاد آور است](https://www.tobaccoinaustralia.org.au/chapter-18-harm-reduction/indepth-18b-e-cigarettes/18b-0-introduction). حتی آنهایی که دارای برچسب فاقد نیکوتین هستند هنوز هم می توانند حاوی نیکوتین باشند.

آئروسل یا بخار که از سیگرت های الکترونیکی به وجود می آیند حاوی مواد کیمیاوی سرطان-زا وفلزات سنگین هستند.

### Vaping چگونه صحت طفل تان را متاثر می کند

Vaping می تواند صدمه شدیدی به بدن طفل شما وارد کند:

* برای کوتاه-مدت می تواند باعث استفراق، دلبدی، سرفه، کوتاهی نفس، تحریک دهان و نفس تنگی شود
* در دراز-مدت می تواند باعث صدمه به شوش، مریضی قلبی و سرطان شود.

سیگرت های الکترونیکی هنوز هم تحت مطالعه هستند، اما اکثر کارشناسان به این باور اند که استفاده از سیگرت الکترونیکی احتمالاً باعث سرطان شوش و دهان می شود.

نیکوتین یک زهری است که اگر بلعیده شود اشخاص را مریض می کند و می تواند باعث مرگ اطفال شود.

قرار دادن اطفال و نوجوانان در معرض نیکوتین می تواند به رشد مغز آنها آسیب برساند و منجر به افزایش خطر اعتیاد شود. اطفال و نوجوانانی که از سیگرت های الکترونیکی استفاده می کنند بیشتر از سه برابر احتمال می رود که بیشتر به سیگرت کشیدن روی آورند.

سیگرت های الکترونیکی همچنان می تواند انفجار کرده و آتش بگیرد.

### محافظت کردن از طفل تان

تحقیقات نشان می‌دهد که اگر الگوهای اصلی آنها (معمولاً والدین یا مراقبان) سیگرت نمی‌کشند یا سیگرت های الکترونیکی استفاده نمی کنند، کمتر احتمال دارد که اطفال سیگرت بکشند یا از سیگرت الکترونیکی استفاده کنند.

اگر ترک کردن برای شما دشوار است و هنوز سیگرت می‌کشید یا از سیگرت الکترونیکی استفاده می کنید، تجربیات خود را با طفل تان در میان بگذارید. در دوران تلاش بعدی خود برای ترک کردن، از اطفال خود بخواهید از شما حمایت کنند. اگر طفل شما می تواند شاهد باشد که ترک سیگرت چقدر دشوار است، ممکن است بخواهد به طور کامل از سیگرت کشیدن یا استعمال دخانیات خودداری کند.

بهترین راه برای محافظت از اطفال تان این است که در خانه یا مکان های دیگری که ممکن است اطفال در نزدیکی آن باشند از سیگرت کشیدن یا استفاده از سیگرت الکترونیکی خودداری کنید. سیگرت کشیدن یا استفاده از سیگرت الکترونیکی در موتر در زمان حضور اطفال غیرقانونی است. قرار گرفتن غیرفعال در معرض آئروسل سیگرت الکترونیکی می تواند برای اطفال و جوانان مضر باشد.

## قوانین سیگرت الکترونیکی

### سیگرت کشیدن و استفاده از سیگرت الکترونیکی در مکاتب و اطراف آن ممنوع است

*قانون* *دخانیات* *1987* سیگرت کشیدن و استفاده از سیگرت الکترونیکی را در ساحه مکتب یا در 4 متری هر نقطه دسترسی عابر پیاده به ساحه مکتب ممنوع می کند. ممنوعیت سیگرت کشیدن و استفاده از سیگرت الکترونیکی در موارد زیر تطبیق می شود:

* هر شخصی که در ساعات درسی و خارج از ساعات مکتب در ساحه مکتب حضور داشته باشد از جمله متعلمین، معلمان و بازدیدکنندگان مکتب
* تمام فعالیت هایی که در ساحه مکتب انجام می شود.

سیگرت کشیدن و استفاده از سیگرت الکترونیکی نیز در طول برنامه های مکتب و گشت و گذارهایی که خارج از ساحه مکتب برگزار می شود، مجاز نیست.

### قوانین صحی و پرچون فروشی

موارد ذیل برای هر شخصی غیرقانونی است:

* فروش، دادوستد یا مبادله هر نوع تنباکو یا محصول سیگرت الکترونیکی به افراد زیر 18 سال
* داشتن یک سیگرت الکترونیکی حاوی نیکوتین، مگر اینکه تجویز داکتر داشته باشد
* سیگرت کشیدن یا استفاده کردن از سیگرت الکترونیکی در وسایط نقلیه در صورتی که فرد زیر 18 سال نیز در وسیله نقلیه حضور داشته باشد.

می توانید پرچون فروشانی را که محصولات سیگرت الکترونیکی را به اطفال می فروشند به شاروالی محلی خود راپور دهید.

## صحبت کردن با طفل یا نوجوان خود در مورد سیگرت کشیدن و استفاده سیگرت الکترونیکی

شما به عنوان یک والدین یا مراقب، نقش مهمی در محافظت از طفل تان در برابر سیگرت کشیدن و استفاده از سیگرت الکترونیکی دارید. دیدگاه والدین در مورد سیگرت کشیدن و استفاده سیگرت الکترونیکی می تواند بر رفتار اطفال آنها تأثیر گزار باشد. مهم ترین کاری که می توانید انجام دهید این است که با طفل یا نوجوان خود در مورد سیگرت کشیدن، استفاده از سیگرت الکترونیکی و سایر مواد مخدر صحبت کنید.

از این کارشیوه ها برای صحبت با طفل یا نوجوان خود استفاده کنید.

### با معلومات شروع کنید

حقایق کلیدی را دریافت کنید، اصول اولیه سیگرت کشیدن، استفاده از سیگرت الکترونیکی را بیاموزید و درباره آنچه می خواهید بگویید فکر کنید. بعضی از سوالاتی که ممکن است از شما پرسیده شود و اینکه چگونه می خواهید جواب دهید را در نظر بگیرید.

### موضوع را با آرامش در میان بگذارید

زمانی که مشغول انجام یک فعالیت با هم هستید، مانند دریوری یا تهیه غذا، گفتگو را شروع کنید. همه چیز را عادی و آرام نگه دارید. از چیزی که در یک برنامه تلویزیونی یا در اخبار دیده اید به عنوان فرصتی برای مطرح کردن موضوع استفاده کنید.

### مسائل را با فرضیات بیان نکنید

اگر فکر می کنید طفل تان ممکن است سیگرت بکشد یا از سیگرت الکترونیکی استفاده کند، از تهمت زدن خودداری کنید. بعضی از کارشناسان جستجو در فضای طفل تان را برای یافتن شواهدی برای سیگرت کشیدن یا استفاده از سیگرت الکترونیکی توصیه نمی کنند، زیرا می تواند باعث ضعف اعتماد او شود.

### از قضاوت یا نطق کردن بپرهیزید

به نقطه نظرات آنها گوش دهید و آن را یک مکالمه دو طرفه نگه دارید. مراقب باشید که زبان بدنی و لحن خود را محترمانه نگه دارید، می تواند کمک زیادی به شما کند. اگر فرزندتان سیگرت کشیدن یا استفاده از سیگرت الکترونیکی را امتحان کرده است، سؤالاتی از این قبیل بپرسید: "چه چیزی باعث شد که بخواهید امتحان کنید؟" و "چه احساسی در شما ایجاد کرد؟"

### مبالغه نکنید

اطمینان حاصل کنید که در مورد آسیب های احتمالی صادق هستید و از اظهارات مبالغه آمیز خودداری کنید.

### روی سلامتی تمرکز کنید و نگرانی های خود را توضیح دهید

در مورد اینکه چگونه به سلامتی طفل تان اهمیت می دهید صحبت کنید. برای مثال، اگر طفل تان به شما بگوید که سیگرت می کشد یا از سیگرت الکترونیکی استفاده می کند، می‌توانید بگویید که نگران خطرات صحی اش هستید و شواهدی را به اشتراک بگذارید که نشان می‌دهد این می‌تواند بر رشد مغز نوجوانان و خطر ابتلا به سرطان تأثیر بگذارد.

## از کجا کمک بگیرید

حمایت و منابعی در دسترس هستند تا به شما کمک کنند در مورد سیگرت کشیدن و استفاده از سیگرت الکترونیکی با طفل تان صحبت کنید

Quit Victoria
 منابع، معلومات و حمایت را به افراد برای ترک سیگرت و استعمال سیگرت الکترونیکی و همچنین برگه‌های معلوماتی برای والدین و اطفال ارائه می‌کند. [www.quit.org.au/articles/teenvaping](http://www.quit.org.au/articles/teenvaping)

### The Royal Children’s Hospital

صفحه معلوماتی سیگرت های الکترونیکی و نوجوانان حاوی معلوماتی در مورد نحوه صحبت با نوجوانان در مورد خطرات صحی ناشی از استفاده از سیگرت های الکترونیکی و یک قسمت پادکست در مورد استفاده از سیگرت های الکترونیکی است که توسط داکتران اطفال ایجاد شده است. [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

معلوماتی در مورد اثرات سیگرت کشیدن بالای صحت، کارشیوه های ترک، آمار و قوانین ویکتوریا در مورد سیگرت کشیدن، خطرات سیگرت های الکترونیکی، مایعات مورد استفاده در سیگرت های الکترونیکی و خطرات مسمومیت با نیکوتین. [www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco](http://www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco)

### داکتر فامیلی تان

داکتر فامیلی شما محل خوبی برای شروع معلومات بیشتر و مشاوره در مورد سیگرت کشیدن و استفاده سیگرت الکترونیکی و طفل تان است.

### خدمات مشوره

* **Quitline** ارائه توصیه و مشاوره محرمانه، از جمله برای اطفال از ساعت 8 صبح تا 8 شب از دوشنبه تا جمعه. به شماره 48 78 13 زنگ بزنید یا به وب سایت [www.quit.org.au](http://www.quit.org.au) مراجعه کنید
* **DirectLine** یک سرویس مشاوره ای در سطح ایالت است که مشاوره و ارجاع محرمانه را 24 ساعت در روز، در 7 روز هفته ارائه می کند. به شماره 236 888 1800 زنگ بزنید یا به وب سایت [www.directline.org.au](http://www.directline.org.au) مراجعه کنید
* **جوانان، مشاوره الکل و مواد مخدر** خدمت مشاوره مخصوص جوانان را از ساعت 9 صبح تا 8 شب از روز دوشنبه تا جمعه ارائه می نماید. به شماره 685 458 1800 تماس بگیرید
* **بنیاد الکل و مواد مخدر** خط مشاوره 84 85 85 1300
* **Headspace** حمایت صحت روحی روانی را به شکل آنلاین، از طریق تلفن و حضوری در مراکز headspace ارائه می کند. به [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au) مراجعه کنید

### معلومات بیشتر

این صفحه معلومات با استفاده از معلومات و تحقیقات از مراجع ذیل ترتیب شده است:

* [www.quit.org.au/articles/teenvaping](http://www.quit.org.au/articles/teenvaping) - QUIT
* [www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco](http://www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco) - Better Health Channel
* [www.rch.org.au/kidsinfo/fact\_sheets/E-cigarettes\_and\_teens](http://www.rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/E-cigarettes_and_teens) - Royal Children’s Hospital
* - Alcohol and Drug Fountation

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

* Cancer Council Victoria- [www.tobaccoinaustralia.org.au](http://www.tobaccoinaustralia.org.au)
* قانون دخانیات 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).