# ការជក់បារី និងការស្រូបចំហាយបារីអេឡិចត្រូនិច (vaping)៖ ដំបូន្មានសម្រាប់ឪពុកម្ដាយ

ជួយកូនរបស់អ្នកឱ្យយល់ដឹងអំពី ការពិត និង ហានិភ័យសុខភាពនៃការជក់បារី និងការស្រូប   
ចំហាយបារីអេឡិចត្រូនិច។

### តើអ្វីជាការជក់បារី និងការស្រូបចំហាយបារីអេឡិចត្រូនិច?

ការជក់បារីគឺជាការដុតអ្វីមួយដើម្បីបឺតយកផ្សែងចូលទៅក្នុងសួត ដូចជាបារីជាដើម។ ការស្រូបចំហាយ   
បារីអេឡិចត្រូនិចគឺជាការដង្ហើមចូលក្នុងឧបករណ៍ជក់បារីអេឡិកត្រូនិកពីវត្ថុរាវដែលបានដុតកម្ដៅ។

ទាំងការជក់បារី និងការស្រូបចំហាយបារីអេឡិចត្រូនិច ពាក់ព័ន្ធនឹងការបឺតចូលសារធាតុគីមីដែល   
អាចធ្វើឱ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពរបស់អ្នក។

បារីអេឡិចត្រូនិក ឬឧបករណ៍ជក់បារីអេឡិកត្រូនិកកម្ដៅវត្ថុរាវ ដើម្បីបង្កើតសារធាតុអេរ៉ូសូលដែលត្រូវបឺតចូល   
ដែលគេស្គាល់ថាការស្រូបចំហាយបារីអេឡិចត្រូនិច។ បារីអេឡិចត្រូនិកអាចមើលទៅមានរូបរាងដូចដែកកេះ ប៊ិច ឬ USB។

### តើមានអ្វីផ្ទុកក្នុងវត្ថុរាវបារីអេឡិចត្រូនិច?

គ្មានស្តង់ដារគុណភាព ឬសុវត្ថិភាពសម្រាប់បារីអេឡិចត្រូនិក ឧបករណ៍ជក់បារីអេឡិកត្រូនិក ឬវត្ថុរាវបារីអេឡិចត្រូនិចទេ។

បារីអេឡិចត្រូនិកភាគច្រើនមានផ្ទុក [សារធាតុនីកូទីនដែលអាចមានគ្រោះថ្នាក់ និងធ្វើឱ្យញៀន](https://www.tobaccoinaustralia.org.au/chapter-18-harm-reduction/indepth-18b-e-cigarettes/18b-0-introduction)។   
សូម្បីតែបារីអេឡិចត្រូនិកទាំងនោះត្រូវបានដាក់ស្លាកថាគ្មានសារធាតុនីកូទីនក៏ដោយ គឺនៅតែមានសារធាតុនីកូទីន។

សារធាតុអេរ៉ូសូល ឬចំហាយពីបារីអេឡិចត្រូនិកមានផ្ទុកសារធាតុគីមី និង លោហៈធាតុធ្ងន់ដែលបណ្ដាល ឱ្យកើតជំងឺមហារីក។

### តើការស្រូបចំហាយបារីអេឡិចត្រូនិច ប៉ះពាល់ដល់រាងកាយរបស់កូនអ្នកយ៉ាងដូចម្ដេចដែរ?

ការស្រូបចំហាយបារីអេឡិចត្រូនិច អាចបណ្ដាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងដល់រាងកាយរបស់កូនអ្នក៖

* ក្នុងរយៈពេលខ្លី វាបណ្ដាលឱ្យ ក្អួត ចង្អោរ ដង្ហើមខ្លី ក្រហាយមាត់ និង ជំងឺហឺត
* ក្នុងរយៈពេលវែង វាបណ្ដាលឱ្យខូចសួត ជំងឺបេះដូង និងជំងឺមហារីក។

បារីអេឡិចត្រូនិកនៅតែកំពុងត្រូវបានគេសិក្សា ប៉ុន្តែអ្នកជំនាញភាគច្រើនគិតថាការស្រូបចំហាយ បារីអេឡិចត្រូនិច   
នឹងទំនងជាបណ្ដាលឱ្យកើតជំងឺមហារីកសួត និងជំងឺមហារីកមាត់។

សារធាតុនីកូទីនគឺជាសារធាតុពុលមួយដែលបណ្ដាលឱ្យមនុស្សភាគច្រើនឈឺ ប្រសិនបើបានលេប ហើយអាចសម្លាប់កុមារតូចៗបាន។

កុមារ និងមនុស្សវ័យជំទង់ដែលប៉ះពាល់សារធាតុនីកូទីន អាចបណ្ដាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ការវិវឌ្ឍ ខួរក្បាលរបស់ពួកគេ   
ហើយនាំទៅរកហានិភ័យនៃភាពពឹងផ្អែកទៅលើសារធាតុនេះកាន់តែខ្ពស់។ កុមារ និងមនុស្សវ័យជំទង់ដែលប្រើបារីអេឡិចត្រូនិក ទំនងជាចង់បន្តទៅការជក់បារីច្រើនជាងបីដង។

បារីអេឡិចត្រូនិកក៏អាចធ្វើឱ្យផ្ទុះ និងនាំឱ្យកើតអគ្គិភ័យផងដែរ។

### ការការពារកូនរបស់អ្នក

ការស្រាវជ្រាវបង្ហាញថាកុមារទំនងជាជក់បារី ឬស្រូបចំហាយបារីអេឡិចត្រូនិចតិចជាង ប្រសិនបើគំរូតួនាទី ចម្បងរបស់ពួកគេ   
(ជាធម្មតា គឺឪពុកម្ដាយ ឬអ្នកថែទាំ) មិនជក់បារី ឬមិនស្រូបចំហាយបារីអេឡិចត្រូនិច។

ប្រសិនបើអ្នករកឃើញថាការផ្តាច់បារីគឺជាការលំបាក ហើយអ្នកនៅតែជក់បារី ឬស្រូបចំហាយបារីអេឡិចត្រូនិច   
សូមចែករំលែកបទពិសោធន៍ជាមួយកូនរបស់អ្នក។ ស្នើសុំការគាំទ្រពីកូនរបស់អ្នក   
នៅក្នុងអំឡុងពេលនៃការព្យាយាមផ្តាច់បារីបន្ទាប់របស់អ្នក។ ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកអាចឃើញភាពលំបាកខ្លាំងប៉ុនណានៃការផ្តាច់បារី ពួកគេអាចជៀសវាងពីការជក់បារី ឬការស្រូបចំហាយបារីអេឡិចត្រូនិចបានទាំងស្រុង។

វិធីដ៏ល្អបំផុតដើម្បីការពារកូនៗរបស់អ្នក គឺមិនត្រូវជក់បារី ឬស្រូបចំហាយបារីអេឡិចត្រូនិចនៅក្នុងផ្ទះ   
ឬកន្លែងផ្សេងទៀតដែលអាចមានកូនៗនៅក្បែរនោះទេ។ ការជក់បារី ឬការស្រូបចំហាយបារីអេឡិចត្រូនិច   
នៅក្នុងរថយន្តនៅពេលកូនៗមានវត្តមានគឺខុសច្បាប់។ ការប៉ះពាល់ដោយអកម្មទៅនឹងសារធាតុអេរ៉ូសូល ពីបារីអេឡិចត្រូនិក   
អាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់កុមារ និងមនុស្សវ័យក្មេង។

## ច្បាប់ស្ដីពីការស្រូបចំហាយបារីអេឡិចត្រូនិច

### ការជក់បារី និងការស្រូបចំហាយបារីអេឡិចត្រូនិចត្រូវបានហាមឃាត់នៅក្នុង និងនៅជុំវិញសាលារៀន។

*ច្បាប់ ថ្នាំជក់ ឆ្នាំ 1987* ហាមឃាត់ការជក់បារី ឬការស្រូបចំហាយបារីអេឡិចត្រូនិចនៅលើបរិវេណសាលារៀន   
ឬនៅក្នុងចម្ងាយ 4 ម៉ែត្រពីចំណុចចូលរបស់អ្នកថ្មើរជើងទៅកាន់បរិវេណសាលារៀន។ ការហាមឃាត់ការជក់បារី   
និងការស្រូបចំហាយបារីអេឡិចត្រូនិចអនុវត្តចំពោះ៖

* អ្នកណាម្នាក់ដែលមានវត្តមាននៅលើបរិវេណសាលារៀននៅក្នុងអំឡុងពេល និងនៅក្រៅម៉ោងសាលា រួមមានសិស្ស គ្រូបង្រៀន និងអ្នកទស្សនាសាលារៀន។
* សកម្មភាពទាំងអស់ដែលកើតឡើងនៅលើបរិវេណសាលារៀននានា។

ការជក់បារី និងការស្រូបចំហាយបារីអេឡិចត្រូនិច ក៏មិនត្រូវបានអនុញ្ញាតផងដែរនៅក្នុងអំឡុងកម្មវិធីនានា នៅសាលារៀន   
និងដំណើរកម្សាន្តជាក្រុមដែលធ្វើឡើងនៅក្រៅបរិវេណសាលារៀន។

### ច្បាប់សុខភាព និងកន្លែងលក់រាយ

ជាការខុសច្បាប់សម្រាប់អ្នកណាម្នាក់ដែល៖

* លក់ ដោះដូរជាទំនិញ ឬផ្ដោះប្ដូរប្រភេទនៃថ្នាំជក់ ឬផលិតផលបារីអេឡិចត្រូនិកណាមួយដល់មនុស្សដែលមានអាយុក្រោម 18 ឆ្នាំ។
* កាន់កាប់បារីអេឡិចត្រូនិកដែលមានសារធាតុអេកូទីន លុះត្រាតែពួកគេមានវេជ្ជបញ្ជារបស់វេជ្ជបណ្ឌិត។
* ជក់បារី ឬស្រូបចំហាយបារីអេឡិចត្រូនិចនៅក្នុងយានជំនិះ ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់មានអាយុក្រោម 18 ឆ្នាំ   
  ក៏មានវត្តមាននៅក្នុងយានជំនិះផងដែរ។

អ្នកអាចរាយការណ៍អំពីអ្នកលក់រាយណាដែលលក់ផលិតផលបារីអេឡិចត្រូនិកទៅឱ្យកុមារទៅសាលាសង្កាត់នៅ  
តាមតំបន់របស់អ្នក។

## និយាយជាមួយកូន ឬមនុស្សវ័យជំទង់របស់អ្នកអំពីការជក់បារី និងការស្រូប ចំហាយបារីអេឡិចត្រូនិច

ក្នុងនាមជាឪពុកម្ដាយ ឬអ្នកថែទាំ អ្នកមានតួនាទីសំខាន់ក្នុងការការពារកូនរបស់អ្នកពីការជក់បារី និងការស្រូបចំហាយបារីអេឡិចត្រូនិច។ ទស្សនៈរបស់ឪពុកម្ដាយលើការជក់បារី និងការស្រូបចំហាយបារី អេឡិចត្រូនិចអាចមានឥទ្ធិពលលើឥរិយាបថរបស់កូនៗពួកគេ។   
រឿងសំខាន់បំផុតដែលអ្នកអាចធ្វើបាន គឺនិយាយជាមួយកូន ឬមនុស្សវ័យជំទង់របស់អ្នកអំពីការជក់បារី   
ការស្រូបចំហាយបារីអេឡិចត្រូនិច និង ថ្នាំញៀនដទៃទៀត។

សូមប្រើប្រាស់យុទ្ធសាស្ត្រទាំងនេះដើម្បីនិយាយជាមួយកូន ឬមនុស្សវ័យជំទង់របស់អ្នក។

### ចាប់ផ្ដើមជាមួយនឹងព័ត៌មាន

ទទួលបានការពិតសំខាន់ៗ ស្វែងយល់អំពីចំណុចជាមូលដ្ឋាននានាស្ដីពីផលិតផលបារី និងផលិតផលបារីអេឡិចត្រូនិក   
ហើយគិតបានឱ្យគ្រប់ជ្រុងជ្រោយពីអ្វីដែលអ្នកចង់និយាយ។ ពិចារណាលើសំណួរមួយចំនួនដែលអ្នកអាចត្រូវពួកគេសួរ   
និងរបៀបដែលអ្នកចង់ឆ្លើយតប។

### ដោះស្រាយវាដោយស្ងៀមស្ងាត់

ចាប់ផ្ដើមកិច្ចសន្ទនានៅពេលអ្នកកំពុងធ្វើសកម្មភាពអ្វីមួយជាមួយគ្នា ដូចជាកំពុងបើកបរ ឬរៀបចំអាហារ។   
រក្សារឿងនានាឱ្យមានលក្ខណៈធម្មតា និងបន្ធូរចិត្ត។ ប្រើប្រាស់អ្វីមួយដែលអ្នកបានឃើញនៅក្នុងកម្មវិធីទូរទស្សន៍ ឬនៅលើព័ត៌មាន   
ជាឱកាសមួយដើម្បីលើកយកបញ្ហានោះមកនិយាយ។

### កុំធ្វើការសន្មត

ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកអាចបានព្យាយាមជក់បារី ឬស្រូបចំហាយបារីអេឡិចត្រូនិច សូមជៀសវាងធ្វើ ការចោទប្រកាន់។   
អ្នកជំនាញខ្លះមិនណែនាំឱ្យស្វែងរកកន្លែងរបស់កូនដើម្បីបានភស្តុតាងនៃការជក់បារី ឬការស្រូបចំហាយបារីអេឡិចត្រូនិចទេ   
ពីព្រោះវាអាចធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សេចក្ដីទុកចិត្តរបស់ពួកគេ។

### ជៀសវាងធ្វើការវិនិច្ឆ័យ ឬផ្ដល់ជាមេរៀន

ស្ដាប់ទស្សនៈរបស់ពួកគេ និងរក្សាវាទុកជារបៀបនៃកិច្ចសន្ទនាទៅវិញទៅមក។ ការមានស្មារតីរក្សាភាសា កាយវិការ   
និងទឹកមុខរបស់អ្នកប្រកបកដោយការគោរព អាចទទួលបានជោគជ័យ យ៉ាងខ្លាំង។ ប្រសិនបើកូន របស់អ្នកបានសាកល្បងជក់បារី   
ឬស្រូបចំហាយបារីអេឡិចត្រូនិច សូមពិចារណាសួរសំណួរដូចនេះ៖ 'តើមានអ្វីដែលនាំឱ្យអ្នកចង់សាកល្បង?' ហើយ   
'តើវាបានធ្វើឱ្យអ្នកមានអាម្មណ៍យ៉ាងដូចម្ដេចដែរ ?'

### កុំនិយាយបំផ្លើស

ធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្នកស្មោះត្រង់អំពីគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតឡើង និងជៀសវាងការនិយាយបំផ្លើស។

### ផ្ដោតលើសុខភាព និងពន្យល់អំពីក្ដីកង្វល់របស់អ្នក

និយាយអំពីរបៀបដែលអ្នកយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះសុខភាពរបស់កូនអ្នក។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើកូន   
របស់អ្នកប្រាប់អ្នកថាពួកគេកំពុងជក់បារី ឬស្រូបចំហាយបារីអេឡិចត្រូនិច អ្នកអាចនិយាយថាអ្នកមាន   
ក្ដីកង្វល់អំពីហានិភ័យសុខភាព និងចែករំលែកភស្តុតាងដែលថាការនេះអាចប៉ះពាល់ដល់ការវវិវឌ្ឍ ខួរក្បាលមនុស្សវ័យជំទង់   
និងហានិភ័យនៃជំងឺមហារីក។

## កន្លែងដែលទទួលបានជំនួយ

មានការគាំទ្រ និងធនធានានាដើម្បីជួយអ្នកឱ្យនិយាយជាមួយកូនរបស់អ្នកអំពីការជក់បារី និង ការស្រូបចំហាយបារីអេឡិចត្រូនិច

Quit Victoria   
ផ្ដល់ជូនធនធាន ព័ត៌មាន និងការគាំទ្រសម្រាប់មនុស្សឱ្យផ្តាច់បារី និងស្រូបចំហាយបារីអេឡិចត្រូនិច   
ក៏ដូចជាសន្លឹកព័ត៌មានសម្រាប់ឪពុកម្ដាយ និងកុមារ។ [www.quit.org.au/articles/teenvaping](http://www.quit.org.au/articles/teenvaping)

### មន្ទីរពេទ្យកុមារ (Royal Children’s Hospital)

សន្លឹកព័ត៌មានអំពីបារីអេឡិចត្រូនិក និងមនុស្សវ័យជំទង់ មានព័ត៌មានស្ដីពីរបៀបដើម្បីនិយាយជាមួយ   
មនុស្សវ័យជំទង់អំពីហានិភ័យនៃការជក់បារីអេឡិចត្រូនិក និងវគ្គផតខាសស្ដីពីការស្រូបចំហាយបារី អេឡិចត្រូនិច   
ដែលបានបង្កើតឡើងដោយវេជ្ជបណ្ឌិតឯកទេសជំងឺកុមារ។ [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 (បណ្ដាញសុខភាពកាន់តែប្រសើរ )

ព័ត៌មានស្ដីពីផលប៉ះពាល់សុខភាពនៃការជក់បារី យុទ្ធសាស្ត្រសម្រាប់ការផ្តាច់បារី ស្ថិតិ ច្បាប់ស្ដីពី ការជក់បារីរបស់រដ្ឋវិថូរៀ   
គ្រោះថ្នាក់នៃបារីអេឡិចត្រូនិក វត្ថុរាវដែលប្រើនៅក្នុងបារីអេឡិចត្រូនិក និងគ្រោះថ្នាក់នៃការពុលដោយសារធាតុនីកូទីន។ [www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco](http://www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco)

### វេជ្ជបណ្ឌិតប្រចាំគ្រួសាររបស់អ្នក

វេជ្ជបណ្ឌិតប្រចាំគ្រួសាររបស់អ្នក គឺជាកន្លែងល្អមួយដើម្បីចាប់ផ្ដើមព័ត៌មាន និងដំបូន្មានបន្ថែមទៀត ទាក់ទងនឹងការជក់បារី   
និងការស្រូបចំហាយបារីអេឡិចត្រូនិច និងកូនរបស់អ្នក។

### សេវាកម្មផ្ដល់ដំបូន្មាន

* **Quitline** ផ្ដល់ដំបូន្មាន និងការពិគ្រោះយោបល់ជាសម្ងាត់ រួមមានសម្រាប់កុមារ ចាប់ពីម៉ោង 8 ព្រឹក ដល់ម៉ោង 8 ល្ងាច ពីថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ។ ទូរសព្ទលេខ 13 78 48 ឬចូលទៅកាន់គេហទំព័រ [www.quit.org.au](http://www.quit.org.au)
* **DirectLine** គឺជា សេវាកម្មផ្ដល់ដំបូន្មានស្ដីពីគ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀនផ្សេងទៀតនៅទូទាំង រដ្ឋ   
  ផ្ដល់ជូនការពិគ្រោះយោបល់ជាសម្ងាត់ និងការបញ្ជូនបន្ត មាន 24 ម៉ោង ក្នុងមួយថ្ងៃ, 7 ថ្ងៃ ក្នុងមួយសប្ដាហ៍។ ទូរសព្ទលេខ   
  1800 888 236 ឬចូលទៅកាន់គេហទំព័រ [www.directline.org.au](http://www.directline.org.au)
* **អង្គការយុវជន ដំបូន្មានអំពីគ្រឿងញៀន និងគ្រឿងស្រវឹង (Youth, Drugs and Alcohol Advice)** ផ្ដល់ជូន   
  សេវាកម្មជាក់លាក់ដល់យុវជន ចាប់ពីម៉ោង 9 ព្រឹក ដល់ 8 ល្ងាច ពីថ្ងៃចន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ។ ទូរសព្ទលេខ 1800 458 685
* **មូលនិធិគ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀន** បណ្តាញទូរសព្ទផ្តល់ដំបូន្មានលេខ 1300 85 85 84
* **អង្គការ Headspace** ផ្ដល់ជូនការគាំទ្រសុខភាពតាមអនឡាញ តាមទូរសព្ទ និងជួបមុខផ្ទាល់ តាមរយៈមជ្ឈមណ្ឌល headspace។ ទៅកាន់ [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)

### ព័ត៌មានបន្ថែម

សន្លឹកព័ត៌មាននេះត្រូវបានរៀបចំឡើងដោយប្រើព័ត៌មាន និងការស្រាវជ្រាវពី៖

* QUIT - [www.quit.org.au/articles/teenvaping](http://www.quit.org.au/articles/teenvaping)
* បណ្ដាញ Better Health Channel - [www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco](http://www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco)
* មន្ទីរពេទ្យ Royal Children’s Hospital - [www.rch.org.au/kidsinfo/fact\_sheets/E-cigarettes\_and\_teens](http://www.rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/E-cigarettes_and_teens)
* មូលនិធិគ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀន - <https://adf.org.au/talking-about-drugs/parenting/vaping-youth/talking-about-vaping/>
* ក្រុមប្រឹក្សាជំងឺមហារីករដ្ឋវិចថូរៀ - [www.tobaccoinaustralia.org.au](http://www.tobaccoinaustralia.org.au)
* ច្បាប់ថ្នាំជក់ ឆ្នាំ 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)