# Энгийн болон электрон тамхи: Эцэг эхчүүдэд зориулсан зөвлөмж

Энгийн болон электрон тамхины эрүүл мэндэд учруулж болох хор уршгийн талаарх бодит мэдээллийг хүүхэддээ ойлгуулаарай.

### Энгийн болон электрон тамхи гэж юу вэ?

Ямар нэг зүйлийг, тухайлбал тамхийг шатааж түүний утааг нь сорж уушгинд сорж оруулахыг энгийн тамхидалт гэнэ. Шингэн зүйлийг халаан уурыг нь сорон амьсгалд оруулахыг электрон тамхи татах буюу вэйпинг гэнэ.

Энгийн болон электрон тамхи нь хоёулаа эрүүл мэндэд хор хөнөөл учруулах химийн бодисыг агуулдаг.

Электрон тамхи буюу вэйп нь шингэнийг халааж аэрозолийг үүсгэн амьсгалд оруулдаг бөгөөд үүнийг вэйпинг гэж нэрлэдэг. Электрон тамхи нь тодруулагч, үзэг, эсвэл USB шиг хэлбэртэй хийгдсэн байдаг.

### Вэйпинг доторх шингэнд юу байдаг вэ?

Электрон тамхи, вэйп, болон вэйпийн шингэнийг хянах аюулгүй байдлын стандарт байдаггүй.

Ихэнх электрон тамхи нь [никотин гэдэг бодисыг агуулдаг](https://www.tobaccoinaustralia.org.au/chapter-18-harm-reduction/indepth-18b-e-cigarettes/18b-0-introduction) бөгөөд уг бодис нь хор хөнөөлтэй мөн донтуулах чанартай бодис юм. Зарим тамхи нь никотин агуулаагүй гэсэн шошготой байдаг ч үнэндээ никотин агуулж байдаг.

Электрон тамхины аэрозол буюу уур нь хорт хавдар үүсгэдэг химийн бодис, хүнд металлуудыг агуулдаг.

### Вэйпинг нь таны хүүхдийн биед хэрхэн нөлөөлдөг вэ

Вэйпинг нь таны хүүхдийн биед ноцтой хор хөнөөл учруулж болзошгүй. Тухайлбал:

* Эрт үедээ бөөлжих, дотор муухайрах, ханиалгах, амьсгал давчдах, амны хатаж эвгүйрхэх мөн астма үүсгэх
* Урт хугацаанд уушиг гэмтээх, зүрх судасны өвчлөл болон хорт хавдар үүсгэх.

Электрон тамхины талаарх судалгаанууд хийгдэж байгаа ч ихэнх мэргэжилтнүүд вэйпинг нь уушги, амны хорт хавдрыг үүсгэдэг гэж үзэж байна.

Никотин нь хор бөгөөд үүнийг залгивал хүнийг өвчлүүлэх ба бага насны хүүхдийг үхэлд хүргэх аюултай.

Хүүхэд, өсвөр насныхан никотинд өртсөнөөр тэдний тархины хөгжилд сөргөөр нөлөөлж, улмаар үүнээс хамааралтай болох өндөр эрсдэл дагуулдаг. Электрон тамхи татдаг хүүхэд, өсвөр насныхан яваандаа тамхи татах магадлал гурав дахин өндөр байдаг.

Электрон тамхи ч мөн галын аюултай ба дэлбэрэх эрсдэлтэй.

### Хүүхдээ хамгаалъя

Тамхи татдаггүй хүнийг (ялангуяа эцэг эх болон асран хамгаалагч) харж өссөн хүүхэд тамхи татах магадлал бага болохыг судалгаагаар батласан.

Хэрэв та тамхи, вэйпээс гарах гээд чадахгүй хүндрэлтэй тулгарч байгаа бол энэ талаараа хүүхэддээ ярьж ойлгуулаарай. Мөн тамхинаас гарах оролдлого хийхдээ хүүхэддээ хандан өөртөө туслахыг хүсээрэй. Ингэснээр хүүхэд тамхинаас гарах нь ямар хэцүү байдгийг ойлгож улмаар тамхи эсвэл вэйпээс бүрэн татгалзах болно.

Хүүхдээ тамхидалтаас хамгаалах хамгийн шилдэг арга бол гэртээ болон тэдний хажууд тамхи болон вэйп татахгүй байх явдал юм. Хүүхэд машинд байгаа үед энгийн болон электрон тамхи татахыг хуулиар хориглосон байдаг. Электрон тамхины дам тамхидалт нь бага болон өсвөр насныхны эрүүл мэндэд хортой.

## Электрон тамхины хуулийн зохицуулалт

### Сургуулийн орчинд тамхилах болон вэйп хэрэглэхийг хуулиар хориглосон

*1987 оны Тамхины Тухай Хуулиар* сургуулийн орчинд болон сургуулийн орчноос 4 метрийн зайд явган хүн явах боломжтой газруудад тамхилах болон вэйп хэрэглэхийг хориглосон байдаг. Тамхилах болон вэйп хэрэглэхийг дараах тохиолдлуудад хориглосон болно. Үүнд:

* багш, сурагч болон сургууль дээр ирсэн хэн бүхэн сургуулийн болон сургуулийн бус цагаар сургуулийн орчинд байхдаа
* сургуулийн орчинд зохион байгуулагдаж буй бүх үйл ажиллагааны үеэр.

Сургуулиас гадуур зохион байгуулагдаж буй сургуулийн арга хэмжээнүүд дээр.

### Эрүүл мэнд болон жижиглэн худалдаатай холбоотой хуулийн зохицуулалт

Дараах үйлдлүүд нь хууль бус болно. Үүнд:

* 18 ба түүнээс доош насны хүнд тамхи, электрон тамхи, мөн энэ төрлийн бүтээгдэхүүнийг худалдах, бартер хийх, солилцох
* эмчийн жортойгоос бусад тохиолдолд никотин агуулсан электрон тамхийг биедээ авч явах
* автомашиндаа 18 ба түүнээс доош насны хүүхэд тээвэрлэн явахдаа тамхилах, эсвэл вэйп хэрэглэх.

Хүүхдэд электрон тамхи зарж буй жижиглэн худалдааны газруудыг харьяа орон нутгийн захиргааны байгууллагад мэдэгдэх хэрэгтэй.

## Тамхи татах болон вэйп хэрэглэх талаар хүүхэдтэйгээ ярилцах

Хүүхдээ тамхидалт болон вэйпээс хамгаалах нь эцэг эх, асран хамгаалагч таны маш чухал үүргүүдийн нэг билээ. Энгийн болон электрон тамхины талаарх эцэг эхийн үзэл бодол хүүхдийн зан төлөвт ч мөн нөлөөлдөг. Тиймээс та бага болон өсвөр насны хүүхэдтэйгээ энгийн болон электрон тамхи төдийгүй бусад төрлийн мансууруулах бодисын талаар ярилцаж ойлгуулах нь маш чухал юм.

Та хүүхэдтэйгээ дараах стратегиудыг ашиглан ярилцаарай.

### Мэдээлэл цуглуулахаас эхлээрэй

Энгийн болон электрон тамхины төрлийн бүтээгдэхүүнүүдийн талаарх гол баримт мэдээллийг судалж мэдээд хүүхэддээ хэрхэн тайлбарлаж ойлгуулах талаар бодож тунгаана уу. Хүүхэд тань асууж болох асуултуудыг урьдчилан бодож түүнд хэрхэн хариулах талаараа мөн бодож бэлдээрэй.

### Тайван энгийн яриа өрнүүлээрэй

Жолоо барьж явахдаа эсвэл хоол хийхээр бэлтгэж байхдаа ч юм уу ямар нэгэн зүйл хийж байхдаа яриагаа эхлүүлээрэй. Ноцтой биш энгийн л зүйлийн талаар ярилцаж байгаа өнгө аясаар ярилцаарай. Гол асуудлаа ярихаасаа өмнө үүнтэй холбоотой уншсан мэдээ эсвэл зурагтаар үзсэн зүйлээ дурьдаж эхлээрэй.

### Таамгаар битгий яриарай

Хэрэв та хүүхдээ тамхи татсан эсвэл вэйп хэрэглэсэн гэж байх гэж хардаж байгаа бол түүнийг тэгсэн байна гэж шууд тулган гүжирдэх нь буруу юм. Тамхи эсвэл вэйп хэрэглэсэн эсэх эд мөрийн баримт хайн хүүхдийнхээ орчин тойрныг ухаж, мөрдөн мөшгих нь тэдний итгэлийг алдах хортой хэмээн мэргэжилтнүүд зөвлөдөг.

### Шууд буруутган загнахаас зайлсхийгээрэй

Тэдний үзэл бодлыг эхлээд сонсох замаар харилцан ярилцаарай. Таны хоолойны өнгө
болон үг сонголт зөв, тайван байх тусмаа хүүхэдтэй илүү сайн харилцан ярилцах боломжийг олгодог гэдгийг байнга санаарай. Таны хүүхэд тамхи эсвэл вэйпийг хэрэглэж үзсэн бол та 'чи яагаад татаж үзье гэж бодсон юм бэ?' мөн 'тэгээд, ямархуу эд байна даа?' гэхчилэн энгийн яриа өрнүүлэн асууж ярилцаарай.

### Хэтэрхий бүү сүр нэмээрэй

Хор уршгийн талаар бодит үнэнийг ойлгуулахад л анхаарах хэрэгтэй бөгөөд хэт дэгсдүүлсэн мэдээлэл өгөхгүй байх хэрэгтэй.

### Эрүүл мэндэд нь гол анхаарлаа хандуулж буйгаа ойлгуулаарай

Түүний эрүүл мэнд таны хувьд ямар чухал болохыг ойлгуулан ярилцаарай. Тухайлбал, хүүхэд тань энгийн эсвэл электрон тамхи татсан тухайгаа танд ярьвал та тухайн зүйлс нь тархины хөгжилд сөргөөр нөлөөлж улмаар хавдар үүсгэх эрсдэлтэй гэдгийг баримтад үндэслэн хэлж ойлгуулаарай.

## Хаанаас тусламж авч болох вэ

Та хүүхэдтэйгээ энгийн болон электрон тамхины хор хөнөөлийн талаар ярилцаж болох мэдээлэл болон баримт бичгүүдийг дараах эх сурвалжуудаас авч болно

Quit Victoria
нь тамхидалт болон вэйп хэрэглээнээс татгалзахад дэмжлэг үзүүлэх мэдээлэл материалуудаар хангахаас гадна мөн хүүхэд, эцэг эхчүүдийг зориулсан энэ талын гарын авлагаар хангадаг. [www.quit.org.au/articles/teenvaping](http://www.quit.org.au/articles/teenvaping)

### Роял Хүүхдийн Эмнэлэг /The Royal Children’s Hospital/

Хүүхдийн эмч нарын боловсруулсан вэйпингийн тухай подкаст болон электрон янжуурын эрүүл мэндэд учруулах сөрөг үр дагаврын тухай өсвөр насныхантай хэрхэн ярилцах талаарх агуулга бүхий “Өсвөр насныхан ба электрон тамхи” мэдээллийн хуудас зэргийг уншина уу. [www.rch.org.au/kidsinfo/fact\_sheets/E-cigarettes\_and\_teens](http://www.rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/E-cigarettes_and_teens)

### Улам Эрүүл Байцгаая суваг /Better Health Channel/

Тамхидалтын эрүүл мэндэд үзүүлэх нөлөө, тамхинаас гарах стратеги, тамхитай холбоотой Викториа мужийн хууль журам, статистик, мөн түүнчлэн электрон тамхины хор хөнөөл, уг тамхинд ашиглагддаг шингэн болон никотины аюул ба хорт байдлын талаарх мэдээлэлтэй танилцана уу. [www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco](http://www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco)

### Өрхийн эмч

Өрхийн эмч бол энгийн болон электрон тамхины талаар, мөн хүүхдийнхээ талаар дэлгэрэнгүй ярилцаж зөвлөлдөх хамгийн ойрын хүн юм.

### Зөвлөгөө өгөх төвүүд

* **Тамхинаас гарах шугам /Quitline/** нь хүүхэд болон бүх насны иргэдэд хувийн нууцлалтайгаар зөвлөгөө өгдөг ба Даваагаас Баасан гарагт 8:00-20:00 цагуудад ажиллана. 13 78 48 дугаарт холбогдох эсвэл [www.quit.org.au](http://www.quit.org.au) цахим хуудаст зочилно уу
* **Шууд Утас /Directline/** нь мужийн хэмжээнд согтууруулах ундаа болон бусад мансууруулах бодисын талаар зөвлөгөө мэдээллийн үйлчилгээ үзүүлдэг ба хувийн нууцыг чандлан хадгална. 7 хоногийн туршид 24 цагаар ажиллана. 1800 888 236 дугаарт холбогдох эсвэл [www.directline.org.au](http://www.directline.org.au) цахим хуудаст хандана уу
* **Залуучууд, Мансууруулах Бодис болон Согтууруулах ундааны талаарх Шугам** нь өсвөр насныхан болон залуучуудад тусгайлан зориулсан зөвлөгөө өгдөг ба Даваа-Баасан гарагуудад 9:00-20:00 цагуудад ажиллана. Утас: 1800 458 685
* **Согтууруулах ундаа болон Мансууруулах Бодисын эсрэг Сангийн зөвлөгөө өгөх утас** 1300 85 85 84
* **Headspace** нь сэтгэл зүйн зөвлөгөө дэмжлэгийг онлайн, утсан болон биечилсэн үйлчилгээг өөрийн төвүүдээр дамжуулан өгдөг. [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au) цахим хуудаст зочилно уу.

### Дэлгэрэнгүй мэдээлэл авах

Энэхүү мэдээллийн хуудсыг боловсруулахад дараах эх сурвалжуудыг ашигласан болно. Үүнд:

* QUIT - [www.quit.org.au/articles/teenvaping](http://www.quit.org.au/articles/teenvaping)
* Улам Эрүүл Байцгаая Суваг /Better Health Channel- [www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco](http://www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco)
* Роял Хүүхдийн Эмнэлэг /The 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)
* Согтууруулах ундаа болон Мансууруулах Бодисын эсрэг Сан <https://adf.org.au/talking-about-drugs/parenting/vaping-youth/talking-about-vaping/>
* Викториа Мужийн Хавдрын Зөвлөл - [www.tobaccoinaustralia.org.au](http://www.tobaccoinaustralia.org.au)
* Тамхины Тухай Хууль 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)