# ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ: ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ

ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਤੱਥਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰੋ।

### ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਕੀ ਹੈ?

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਧੂੰਏਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਾੜਨਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਗਰਟ। ਵੇਪਿੰਗ ਗਰਮ ਤਰਲ ਤੋਂ ਬਣੀ ਭਾਫ਼ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਦੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਜਾਂ ਵੇਪ ਐਰੋਸੋਲ (ਭਾਫ਼) ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਰਲ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਵੇਪਿੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਈ-ਸਿਗਰਟ ਹਾਈਲਾਈਟਰ, ਪੈੱਨ ਜਾਂ USB ਵਾਂਗ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਵੇਪਿੰਗ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਈ-ਸਿਗਰਟ, ਵੇਪ ਜਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਗੁਣਵੱਤਾ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਾਪਦੰਡ ਬਣੇ ਹੋਏ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਈ-ਸਿਗਰਟਾਂ ਵਿੱਚ [ਨਿਕੋਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਆਦੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ](https://www.tobaccoinaustralia.org.au/chapter-18-harm-reduction/indepth-18b-e-cigarettes/18b-0-introduction)। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਨਿਕੋਟੀਨ-ਮੁਕਤ ਲੇਬਲ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਈ-ਸਿਗਰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਿਕੋਟੀਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਈ-ਸਿਗਰਟ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਐਰੋਸੋਲ ਜਾਂ ਵਾਸ਼ਪ (ਭਾਫ਼) ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਵੇਪਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਵੇਪਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

* ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਹ ਕਰਨਾ ਉਲਟੀਆਂ, ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਖੰਘ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ, ਮੂੰਹ ਦੀ ਜਲਣ ਅਤੇ ਦਮਾ ਰੋਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ
* ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇਹ ਕਰਨਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਈ-ਸਿਗਰਟਾਂ ਬਾਰੇ ਅਜੇ ਵੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਹਰਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਿਕੋਟੀਨ ਇੱਕ ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ ਜੋ ਨਿਗਲੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਆਦੀ ਹੋਣ ਦੇ ਉੱਚ ਜ਼ੋਖਮ ਤੱਕ ਲਿਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਈ-ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਈ-ਸਿਗਰਟ ਫ਼ੱਟ ਵੀ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਗ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ

ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਰੋਲ ਮਾਡਲ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ) ਸਿਗਰਟ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ ਜਾਂ ਵੇਪ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਵੇਪ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਸਿਗਰਟ ਜਾਂ ਵੇਪ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਕਿੰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁਣ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ ਜਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਨੇੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਨਾ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ। ਈ-ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਆਂ ਦਾ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ (ਐਰੋਸੋਲ ਦਾ ਪੈਸਿਵ ਐਕਸਪੋਜਰ) ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਵੇਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨ

### ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ

*ਤੰਬਾਕੂ ਐਕਟ 1987* ਸਕੂਲ ਦੀ ਚਾਰਦੀਵਾਰੀ ਅੰਦਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੈਦਲ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਪਹੁੰਚ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਦੇ 4 ਮੀਟਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਪੀਣ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਪਾਬੰਦੀ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

* ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਦੀ ਚਾਰਦੀਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
* ਸਕੂਲ ਦੀ ਚਾਰਦੀਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ।

ਸਕੂਲ ਦੀ ਚਾਰਦੀਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਯੋਜਤ ਸਕੂਲੀ ਸਮਾਗਮਾਂ ਅਤੇ ਸੈਰ-ਸਪਾਟੇ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

### ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਚੂਨ ਕਾਨੂੰਨ

ਇਹ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ:

* 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤੰਬਾਕੂ ਜਾਂ ਈ-ਸਿਗਰਟ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਵੇਚਣਾ, ਵੱਟਾ-ਸੱਟਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬਦਲਣਾ
* ਨਿਕੋਟੀਨ ਵਾਲੀ ਈ-ਸਿਗਰਟ ਰੱਖਣੀ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਲਿਖਤ ਨੁਸਖ਼ਾ ਨਾ ਹੋਵੇ
* ਮੋਟਰ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਵੇਪ ਕਰਨਾ ਜੇਕਰ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਮੋਟਰ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਈ-ਸਿਗਰਟ ਉਤਪਾਦ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਰਿਟੇਲਰਾਂ (ਦੁਕਾਨਦਾਰਾਂ) ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੈ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ, ਵੇਪਿੰਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

### ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

ਮੁੱਖ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭੋ, ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਮੂਲ ਗੱਲਾਂ ਸਿੱਖੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁੱਝ ਸਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

### ਇਸ ਬਾਰੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਕੇ ਕੋਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਰਸਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਰੱਖੋ। ਕਿਸੇ ਟੀਵੀ ਸ਼ੋਅ ਜਾਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖੀ ਗਈ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਸ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਉਠਾਉਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਜੋਂ ਕਰੋ।

### ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨਾ ਬਣਾਓ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਜਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਕੁੱਝ ਮਾਹਰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਸਬੂਤ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਕਮਰੇ ਦੀ ਖੋਜ-ਬੀਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਰਾਏ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਣ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੋ-ਪੱਖੀ ਗੱਲਬਾਤ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ (ਬਾਡੀ ਲੈਂਗੂਏਜ) ਅਤੇ ਲਹਿਜ਼ੇ (ਟੋਨ) ਨੂੰ ਆਦਰਮਈ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਚੇਤੰਨ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਅੱਗੇ ਤੱਕ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਜਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ: 'ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਦੀ ਚਾਹਤ ਦਿੱਤੀ?' ਅਤੇ 'ਇਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਇਆ?'

### ਕੁੱਝ ਵੀ ਵਧਾ-ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਨਾ ਕਹੋ

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਵੀ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਧਾ-ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਬਿਆਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

### ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਿਗਰਟ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਬੂਤ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਮੱਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

Quit Victoria (ਕ਼ੁਇਟ ਵਿਕਟੋਰੀਆ)

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਛੱਡਣ ਲਈ ਸਰੋਤਾਂ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਤੱਥ ਪੱਤਰਾਂ ਦੀ ਵੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। [www.quit.org.au/articles/teenvaping](http://www.quit.org.au/articles/teenvaping)

### ਰਾਇਲ ਚਿਲਡਰਨ ਹਸਪਤਾਲ

ਇਸ ਈ-ਸਿਗਰਟ ਅਤੇ ਟੀਨਜ਼ ਤੱਥ-ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਈ-ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਲ ਰੋਗ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੇਪਿੰਗ 'ਤੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਇੱਕ ਪੋਡਕਾਸਟ ਐਪੀਸੋਡ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। [www.rch.org.au/kidsinfo/fact\_sheets/E-cigarettes\_and\_teens](http://www.rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/E-cigarettes_and_teens)

### ਬੈੱਟਰ ਹੈਲਥ ਚੈਨਲ

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਛੱਡਣ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ, ਅੰਕੜੇ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ, ਈ-ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ, ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਤਰਲ ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ। [www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco](http://www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco)

### ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਥਾਂ ਹੈ।

### ਸਲਾਹ ਸੇਵਾਵਾਂ

* **Quitline (ਕੁਇਟਲਾਈਨ)** ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਬੱਚਿਆਂ ਸਮੇਤ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। 13 78 48 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ [www.quit.org.au](http://www.quit.org.au) 'ਤੇ ਜਾਓ
* **DirectLine (ਡਾਇਰੈਕਟਲਾਈਨ)** ਇੱਕ ਰਾਜ-ਵਿਆਪੀ ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਗੁਪਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੈਫ਼ਰਲ ਦੇਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। 1800 888 236 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜਾਂ [www.directline.org.au](http://www.directline.org.au) 'ਤੇ ਜਾਓ
* **Youth, Drugs and Alcohol Advice (ਯੂਥ, ਡਰੱਗਜ਼ ਐਂਡ ਅਲਕੋਹੋਲ ਐਡਵਾਈਜ਼)** ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ 8 ਸ਼ਾਮ ਵਜੇ ਤੱਕ ਯੁਵਕ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। 1800 458 685 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ
* **ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ** ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ 1300 85 85 84
* **ਹੈੱਡਸਪੇਸ** ਔਨਲਾਈਨ, ਫ਼ੋਨ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੈੱਡਸਪੇਸ ਸੈਂਟਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au) 'ਤੇ ਜਾਓ

### ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਹ ਤੱਥ ਪੱਤਰ ਇੱਥੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਖੋਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:

* QUIT (ਕ਼ੁਇਟ) - [www.quit.org.au/articles/teenvaping](http://www.quit.org.au/articles/teenvaping)
* Better Health Channel (ਬੈੱਟਰ ਹੈਲਥ ਚੈਨਲ) - [www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco](http://www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco)
* Royal Children’s Hospital (ਰਾਇਲ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ) - [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 (ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ) - <https://adf.org.au/talking-about-drugs/parenting/vaping-youth/talking-about-vaping/>
* Cancer Council Victoria(ਕੈਂਸਰ ਕੌਂਸਲ ਵਿਕਟੋਰੀਆ) - [www.tobaccoinaustralia.org.au](http://www.tobaccoinaustralia.org.au)
* Tobacco Act 1987(ਤੰਬਾਕੂ ਐਕਟ 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)