# Sigara ve Elektronik Sigara Kullanımı: Ebeveynlere Tavsiyeler

Çocuğunuza sigara ve elektronik sigara kullanımıyla ilgili gerçekleri ve sağlık risklerini anlaması için yardım edin.

### Sigara ve elektronik sigara kullanmak nedir?

Sigara içmek, sigara benzeri bir şeyi yakmak ve dumanı ciğerlere çekmektir. Elektronik sigara içmek, ısıtılmış sıvıdan çıkan buharı ciğerlere çekmektir.

Hem sigara hem de elektronik sigara kullanımı, sağlığınıza zarar verebilecek kimyasalları ciğerlerinize çekmenizi içermektedir.

Elektronik sigaralar, sıvıyı ısıtarak bir aerosol üretir, bu aerosol ciğerlere çekilir ve buna elektronik sigara içmek denir. Elektronik sigaralar, fosforlu kalem, dolma kalem veya USB'ye benzeyebilir.

### Elektronik sigara sıvılarının içinde ne vardır?

Elektronik sigaralar veya elektronik sigara sıvıları için kalite veya güvenlik standartları bulunmamaktadır.

Çoğu elektronik sigara [zararlı ve bağımlılık yapıcı bir madde olan nikotin içerir](https://www.tobaccoinaustralia.org.au/chapter-18-harm-reduction/indepth-18b-e-cigarettes/18b-0-introduction). Nikotinsiz olarak etiketlenen elektronik sigaralar bile nikotin içerebilir.

Elektronik sigara aerosolu veya buharı, kansere yol açan kimyasallar ve ağır metaller içermektedir.

### Elektronik sigara kullanımı çocuğunuzun vücudunu nasıl etkiler?

Elektronik sigara kullanımı, çocuğunuzun vücuduna ciddi zararlar verebilir:

* Kısa vadede kusma, mide bulantısı, öksürük, nefes darlığı, ağız içi tahriş ve astıma yol açabilir
* Uzun vadede akciğer hasarı, kalp hastalığı ve kansere neden olabilir.

Elektronik sigaralar hâlâ araştırılmaktadır fakat çoğu uzman, elektronik sigara kullanımının akciğer ve ağız kanserine yol açmasının güçlü bir olasılık olduğunu düşünmektedir.

Nikotin, yutulduğu takdirde insanları hastalandırabilen ve küçük çocukları öldürebilen bir zehirdir.

Çocukları ve gençleri nikotine maruz bırakmak, beyin gelişimlerine zarar verebilir ve daha yüksek bağımlılık riskine yol açabilir. Elektronik sigara kullanan çocukların ve gençlerin sonradan sigaraya başlama olasılıkları, diğer çocuk ve gençlere göre üç kat fazladır.

Elektronik sigaralar, patlayabilir ve alev alabilir.

### Çocuğunuzu korumak

Araştırmalara göre, birincil rol modelleri (genel olarak ebeveynleri veya bakıcıları) sigara veya elektronik sigara kullanmayan çocukların sigara veya elektronik sigara içme olasılığı daha azdır.

Daha önce sigarayı veya elektronik sigarayı bırakmakta zorlandıysanız ve kullanmayı sürdürüyorsanız, deneyimlerinizi çocuğunuzla paylaşın. Bir sonraki bırakma girişiminizde çocuklarınızdan yardım isteyin. Çocuğunuz, bırakmanın ne kadar zor olabildiğine şahit olursa, sigara veya elektronik sigaradan uzak durmak isteyebilir.

Çocuklarınızı korumanın en iyi yolu, evde veya çocukların bulunduğu yerlerde asla sigara veya elektronik sigara içmemektir. Arabada çocuklar varken sigara veya elektronik sigara içmek yasa dışıdır. Elektronik sigara aerosoluna pasif olarak maruz kalmak, çocuklar ve gençlere zarar verir.

## Elektronik sigara kullanımına ilişkin kanunlar

### Okullarda ve okulların etrafında sigara ve elektronik sigara içmek yasaklanmıştır

*1987 Tütün Yasası*, okul yerleşkesinde ve okul yerleşkesine çıkan yaya girişi noktalarının 4 metre yakınında sigara veya elektronik sigara kullanımını yasaklamıştır. Sigara ve elektronik sigara yasağı kapsamı:

* okul saatlerinde ve okul saatleri dışında okul yerleşkesinde bulunan, öğrenciler, öğretmenler ve okul ziyaretçileri de dâhil olmak üzere herkes
* okul yerleşkesinde gerçekleşen bütün etkinlikler.

Sigara ve elektronik sigara kullanımı, okul etkinliklerinde ve okul yerleşkesi dışında yapılan okul gezilerinde de yasaktır.

### Sağlık ve perakende satış kanunları

Şunları yapmak yasa dışıdır:

* 18 yaşının altındakilere her çeşit tütün veya elektronik sigara ürünü satışı, değiş tokuşu veya takası
* doktor reçetesine sahip olunmadığı sürece nikotin içeren elektronik sigara bulundurmak
* 18 yaşından küçüklerin bulunduğu motorlu taşıtlarda sigara veya elektronik sigara içmek.

Çocuklara elektronik sigara ürünleri satan satıcıları yerel belediyenize bildirebilirsiniz.

## Küçük yaştaki veya ergenlik çağındaki çocuklarınızla sigara ve elektronik sigara kullanımıyla ilgili konuşmak

Bir ebeveyn veya bakıcı olarak, çocuğunuzu sigara veya elektronik sigara kullanımından korumak önemli bir görevinizdir. Ebeveynlerin sigara ve elektronik sigara kullanımıyla ilgili görüşleri, çocuklarının davranışlarını etkileyebilir. Yapabileceğiniz en önemli şey, küçük yaştaki veya ergenlik çağındaki çocuğunuzla, sigara, elektronik sigara ve uyuşturucu madde kullanımıyla ilgili konuşmaktır.

Küçük yaştaki veya ergenlik çağındaki çocuğunuzla konuşurken şu stratejileri kullanın.

### Bilgi vererek başlayın

Önemli gerçekleri anlayın, sigara ve elektronik sigara ürünleriyle ilgili temel bilgileri öğrenin ve söylemek istediklerinizi önceden düşünün. Çocuğunuzun sorabileceği soruları ve onlara nasıl cevap vereceğinizi düşünün.

### Sakin bir yaklaşım benimseyin

Arabada yolculuk etmek veya yemek hazırlamak gibi, beraber yaptığınız bir etkinlik sırasında sohbete başlayın. Doğal ve rahat olun. Bir televizyon programında veya haberlerde gördüğünüz bir şeyi kullanarak konuyu açın.

### Varsayımlarda bulunmayın

Çocuğunuzun sigara veya elektronik sigara içmeyi denemiş olabileceğini düşünüyorsanız, suçlamalarda bulunmaktan kaçının. Bazı uzmanlar, sigara veya elektronik sigara kullanımına dair kanıtlar bulmak amacıyla çocuğunuzun özel alanını aramayı önermemektedir çünkü bunu yapmak çocuklarınızın size olan güvenini baltalayabilir.

### Yargılamaktan veya nutuk atmaktan kaçının

Çocuğunuzun bakış açısını dinleyin ve konuşmanın karşılıklı olmasına dikkat edin. Vücut dilinizin ve ses tonunuzun saygılı olması çok faydalı olabilir. Çocuğunuz sigara veya elektronik sigara içmeyi denediyse, şöyle sorular sorabilirsiniz: "Neden bunu denemek istedin?" ve "Seni nasıl hissettirdi?"

### Abartmayın

Olası zararlar konusunda dürüst olun ve abartılı cümleler kurmaktan kaçının.

### Sağlığa odaklanın ve kaygılarınızı ifade edin

Çocuğunuzun sağlığını önemsediğinizden bahsedin. Örneğin, çocuğunuz sigara veya elektronik sigara içtiğini söylerse, sağlık risklerinden ötürü kaygılandığınızı söyleyebilir ve bu alışkanlığın gençlerin beyin gelişimini ve kanser riskini etkileyebildiğine dair kanıtları paylaşabilirsiniz.

## Yardım alabileceğiniz yerler

Çocuğunuzla sigara ve elektronik sigara kullanımı hakkında konuşmanız için faydalı kaynaklara ve desteğe erişebilirsiniz

Quit Victoria

Sigarayı ve elektronik sigarayı bırakmak isteyenler için kaynaklar, bilgiler ve desteğin yanı sıra, ebeveynler ve çocuklar için bilgi formları da sunmaktadır. [www.quit.org.au/articles/teenvaping](http://www.quit.org.au/articles/teenvaping)

### The Royal Children’s Hospital

Elektronik sigaralar ve gençlere ilişkin bilgi formunda, gençlerle elektronik sigara kullanmanın sağlık riskleri hakkında nasıl konuşabileceğinize dair bilgiler ve elektronik sigara kullanımı hakkında, çocuk doktorlarının hazırladığı bir podcast bölümü bulunmaktadır. [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

Sigara içmenin sağlığa etkileri, sigarayı bırakmanın yolları, istatistikler, Victoria'daki sigara kullanımı kanunları, elektronik sigaranın tehlikeleri, elektronik sigaralarda kullanılan sıvı ve nikotin zehirlenmesinin tehlikeleri hakkında bilgi almak için [www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco](http://www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco) adresini ziyaret edin.

### Aile doktorunuz

Aile doktorunuz, sigara ve elektronik sigara kullanımı ile bunların çocuğunuza etkilerine dair detaylı bilgi ve tavsiye almak için iyi bir başlangıç noktasıdır.

### Tavsiye hizmetleri

* **Quitline** pazartesi ve cuma günleri arasında 8.00'den 20.00'ye dek, çocuklar da dâhil olmak üzere tüm bireylere tavsiye ve kişiye özel danışmanlık hizmeti sunmaktadır. 13 78 48 numaralı hattı arayın veya [www.quit.org.au](http://www.quit.org.au) adresini ziyaret edin
* **DirectLine** alkol ve zararlı maddelere odaklanan, eyalet çapında bir tavsiye hizmetidir ve 7 gün 24 saat boyunca kişiye özel danışmanlık ve yönlendirme hizmeti sunmaktadır. 1800 888 236 numaralı hattı arayın veya [www.directline.org.au](http://www.directline.org.au) adresini ziyaret edin
* **Youth, Drugs and Alcohol Advice** pazartesi ve cuma günleri arasında 9.00'dan 20.00'ye kadar gençlere yönelik tavsiye hizmeti vermektedir. 1800 458 685 numaralı hattı arayın
* **Alcohol and Drug Foundation** tavsiye hattı 1300 85 85 84
* **Headspace** çevrim içi, telefon üzerinden ve Headspace merkezlerinde yüz yüze akıl sağlığı desteği sunmaktadır. [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au) adresini ziyaret edin

### Daha fazla bilgi için

Bu bilgi formu hazırlanırken, şu kuruluşlardan alınan bilgiler ve araştırmalar kullanılmıştır:

* QUIT - [www.quit.org.au/articles/teenvaping](http://www.quit.org.au/articles/teenvaping)
* Better Health Channel - [www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco](http://www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco)
* 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)
* Alcohol and Drug Foundation - <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)
* 1987 Tütün Yasası - [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)