# التدخين و التدخين الإلكتروني: دليل موارد المدرسة والمعلم

تلعب المدارس دورًا مهمًا في توفير بيئة حامية وتثقيف الأطفال والشباب ضد الآثار الضارة للتدخين والتدخين الإلكتروني.

## حقائق حول التدخين و التدخين الإلكتروني

### ما هو التدخين والتدخين الإلكتروني؟

التدخين هو ممارسة يتم فيها حرق مادة ما، مما ينتج عنه دخان يتم استنشاقه في الرئتين.

التدخين الإلكتروني هو عملية يتم فيها تسخين سائل ما، مما ينتج عنه بخار يتم استنشاقه في الرئتين. يتضمن كل من التدخين والتدخين الإلكتروني استنشاق المواد الكيميائية في الرئتين والتي يمكن أن تضر بصحتك.

السجائر الإلكترونية والمعروفة أيضًا باسم 'البخَّار' هي أجهزة إلكترونية تسخن سائلًا (أو "عصيرًا") لتكوين رذاذ يستنشقه المستخدمون. يُطلق على استخدام السيجارة الإلكترونية اسم "التدخين الإلكتروني". تأتي السجائر الإلكترونية بجميع الأشكال والأحجام ويمكن أن تبدو وكأنها قلم تمييز/تظليل أو قلم أو USB.[[1]](#footnote-2)

### ماذا يوجد بداخل السيجارة الإلكترونية؟

لا توجد معايير جودة أو سلامة للسجائر الإلكترونية أو السوائل المستخدمة في السجائر الإلكترونية مما يعني أن تصنيعها ومحتوياتها ووضع العلامات عليها غير خاضعة للضوابط.

تحتوي معظم السجائر الإلكترونية على [النيكوتين وهو مادة ضارة ومسببة للإدمان](https://www.tobaccoinaustralia.org.au/chapter-18-harm-reduction/indepth-18b-e-cigarettes/18b-0-introduction). معظم السجائر الإلكترونية والسوائل الإلكترونية المُصنَّفة على أنها خالية من النيكوتين تحتوي على النيكوتين.[[2]](#footnote-3) تم العثور على [مواد خطرة](https://www.health.gov.au/health-topics/smoking-and-tobacco/about-smoking-and-tobacco/about-e-cigarettes#:~:text=Hazardous%20substances%20have%20been%20found,can%20also%20cause%20DNA%20damage) بما في ذلك المعادن الثقيلة والعوامل المسببة للسرطان في الرذاذ الذي تنتجه السجائر الإلكترونية.

###  كيف يؤثر التدخين الإلكتروني على جسم الطفل

يمكن أن يسبب التدخين الإلكتروني ضررًا كبيرًا على المدى القصير والطويل حتى إذا تم استخدام السجائر الإلكترونية الخالية من النيكوتين:

* تشمل التأثيرات قصيرة المدى القيء والغثيان والسعال وضيق التنفس وتهيج الفم والربو
* وتشمل الآثار طويلة المدى تلف الرئة وأمراض القلب والسرطانات

لم تكن السجائر الإلكترونية موجودة لفترة كافية لمعرفة ما إذا كانت تسبب أمراضًا أخرى ولكن يعتقد معظم الخبراء أنها ستسبب على الأرجح سرطانات الرئة والفم.

يمكن أن يؤدي التعرض للنيكوتين خلال فترة المراهقة إلى الإضرار بنمو الدماغ ويؤدي إلى زيادة خطر الإدمان.[[3]](#footnote-4) [[4]](#footnote-5) إن النيكوتين سمٌ ويمكن أن يصيب الناس بالمرض إذا تم ابتلاعه عن طريق الخطأ. النيكوتين قاتل للأطفال الصغار جدا.

الأطفال الذين يستخدمون السجائر الإلكترونية أكثر عرضة للانتقال إلى تدخين السجائر بثلاث مرات. لقد كانت هناك أيضا حالات انفجار واشتعال النيران في السجائر الإلكترونية.

## قوانين التدخين الإلكتروني

### التدخين والتدخين الإلكتروني محظوران داخل المدارس وحولها

يحظّر *قانون التبغ لعام 1987* (قانون التبغ) التدخين والتدخين الإلكتروني في مباني المدرسة أو في نطاق 4 أمتار من أي نقطة دخول المشاة إلى مباني المدرسة.

ينطبق حظر التدخين والتدخين الإلكتروني على:

* أي شخص موجود في مبنى المدرسة أثناء وخارج ساعات الدوام المدرسي بما في ذلك الطلاب والمعلمين والمقاولين وأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية أو المجتمع على نطاق أوسع، مثل المجموعات الرياضية
* جميع الأنشطة التي تتم في مباني المدرسة بما في ذلك الحضانة ورياض الأطفال والرعاية خارج ساعات الدوام المدرسي والأنشطة الثقافية والرياضية أو الترفيهية والفعاليات المدرسية

لا يُسمح أيضًا بالتدخين أو التدخين الإلكتروني في الأحداث المدرسية والرحلات التي تقام خارج مباني المدرسة.

### قوانين الصحة وبيع التجزئة

ينظم قانون التبغ الأماكن التي يمكن للأفراد فيها التدخين أو التدخين الإلكتروني، فضلاً عن بيع التبغ ومنتجات السجائر الإلكترونية والإعلان عنها. إنه غير قانوني لأي شخص:

* بيع أي نوع من منتجات التبغ أو السجائر الإلكترونية أو مقايضتها أو استبدالها لشخص يقل عمره عن 18 عامًا
* الحيازة على سيجارة إلكترونية تحتوي على النيكوتين، ما لم يكن لديه وصفة طبية من الطبيب
* التدخين أو التدخين الإلكتروني في السيارة إذا كان هناك شخص أقل من 18 عامًا موجودًا أيضًا في السيارة.

يجب إبلاغ المجالس المحلية بالمعلومات المتعلقة بتجار التجزئة الذين يبيعون منتجات السجائر الإلكترونية للقاصرين.

لمزيد من المعلومات حول قانون التبغ يرجى الذهاب إلى:
 [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)

## التزامات المدرسة

تزود [سياسة الطلاب المتعلقة بالكحول والمخدرات الأخرى](https://www2.education.vic.gov.au/pal/alcohol-and-other-drugs-students/policy) التابعة لوزارة التعليم والتدريب المدارس بمعلومات عن نهج المدرسة بالكامل لتقليل استخدام الكحول والمخدرات.

وبموجب هذه السياسة يجب على المدارس:

* عدم السماح بحيازة الطالب أو استهلاكه أو بيعه للكحول أو المخدرات الأخرى في مباني المدرسة أو في المعسكرات والرحلات
* إدارة أي حوادث متعلقة بالكحول والمخدرات والإبلاغ عنها وفقًا لسياسة الإبلاغ عن حوادث المدرسة وإدارتها (بما في ذلك حالات الطوارئ) ومع الإجراءات المنصوص عليها في هذه السياسة
* اتخاذ الإجراء المناسب كما هو موضح في سياسة الطلاب الخاصة بالكحول والمخدرات الأخرى
* النظر في دعم الصحة والسلامة للطلاب قبل الإجراءات العقابية والتأكد من حصول الطلاب على الدعم الفوري والمستمر لأي مشكلات تتعلق بتعاطي المخدرات.

## موارد التدخين و التدخين الإلكتروني للمدارس

### موارد سياسة الوزارة

**سياسة حظر التدخين والتدخين الإلكتروني التابعة لوزارة التعليم والتدريب**

توضح هذه السياسة القانون والسياسة المتعلقة بالتدخين بما في ذلك استخدام السجائر الإلكترونية في ساحات المدرسة. ويتضمن ورقة حقائق مع نموذج للمفردات لمساعدة المدارس على التواصل بشأن حظر التدخين. يرجى قراءة السياسة على [www2.education.vic.gov.au/pal/smoking-vaping-ban](https://www2.education.vic.gov.au/pal/smoking-vaping-ban)

**الكحول والمخدرات الأخرى - سياسة الطلاب**

تقدم للمدارس معلومات حول دعم نهج المدرسة بأكملها للحد من تعاطي الكحول والمخدرات. يرجى قراءة السياسة على [www2.education.vic.gov.au/pal/alcohol-and-other-drugs-students](https://www2.education.vic.gov.au/pal/alcohol-and-other-drugs-students)

### مصادر التدريس والتعلم

**Get Ready (استعد)**

مجموعة من أنشطة التدريس والتعلم للطلاب في الصفوف من 7 إلى 9 سنوات. إنه برنامج تعليمي قائم على الأدلة حول المخدرات والكحول مع دروس تتناول التدخين بشكلٍ خاص.

[www.education.vic.gov.au/school/teachers/teachingresources/discipline/physed/Pages/drugedulearn.aspx](http://www.education.vic.gov.au/school/teachers/teachingresources/discipline/physed/Pages/drugedulearn.aspx)

**Healthy Schools Achievement Program (برنامج إنجاز المدارس الصحية)**
 يوفر برنامج الإنجاز إطار عمل مدرسي كاملًا للصحة والسلامة. يتضمن قسم صحي يركز على التبغ والكحول والمخدرات الأخرى. <https://www.achievementprogram.health.vic.gov.au/education/schools>

**إرشادات للمدارس: مشاركة أولياء الأمور في التثقيف حول المخدرات**

موارد ونماذج للمساعدة في إشراك أولياء الأمور ومقدمي الرعاية في التثقيف بشأن المخدرات.

www.education.vic.gov.au/school/teachers/teachingresources/discipline/physed/Pages/drugeduengage

 **Positive Choices(الخيارات الإيجابية)**
 موارد تعليمية وبرامج وقاية من المخدرات للمدارس التي أنشأتها جامعة سيدني. تتضمن كتيبات عن المخدرات والكحول لأولياء الأمور والمعلمين والطلاب تتناول السجائر الإلكترونية والتدخين الإلكتروني وورقة حقائق عن السجائر الإلكترونية وندوة عبر الإنترنت. <https://positivechoices.org.au/drugs-a-z/tobacco>

### موارد تعزيز الصحة

**Quit Victoria** تقدم الموارد والمعلومات والدعم للأشخاص للإقلاع عن التدخين والتدخين الإلكتروني بالإضافة إلى أوراق حقائق للآباء والأطفال حولها [www.quit.org.au/articles/teenvaping](http://www.quit.org.au/articles/teenvaping).

 **The Royal Children’s Hospital (مستشفى الأطفال الملكية)**

تحتوي ورقة الحقائق الخاصة بالسجائر الإلكترونية والمراهقين على معلومات حول كيفية التحدث إلى المراهقين حول المخاطر الصحية لاستخدام السجائر الإلكترونية وحلقة بثّ صوتي حول التدخين الإلكتروني التي أنشأها أطباء الأطفال. [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 (قناة صحة أفضل)**

معلومات عن الآثار الصحية للتدخين واستراتيجيات الإقلاع عن التدخين والإحصاءات وقوانين ولاية فيكتوريا بشأن التدخين ومخاطر السجائر الإلكترونية والسوائل المستخدمة في السجائر الإلكترونية ومخاطر التسمم بالنيكوتين. [www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco](http://www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco)

**فديوهات مستشفى الأطفال الملكية** تحتوي على مقطع فيديو مناسب لموظفي المدرسة وأولياء الأمور/مقدمي الرعاية حول المخاطر الصحية لاستخدام السجائر الإلكترونية. [www.rchpoll.org.au/polls/e-cigarettes-vaping-and-teens-do-parents-know-the-dangers/](http://www.rchpoll.org.au/polls/e-cigarettes-vaping-and-teens-do-parents-know-the-dangers/)

**Cancer Council (مجلس السرطان): السجائر الإلكترونية**

معلومات عن سلامة السجائر الإلكترونية.

[www.cancer.org.au/cancer-information/causes-and-prevention/smoking/e-cigarettes](http://www.cancer.org.au/cancer-information/causes-and-prevention/smoking/e-cigarettes)

**Australian Drug Foundation (مؤسسة الأدوية الأسترالية): حقائق النيكوتين**

[adf.org.au/drug-facts/nicotine](https://adf.org.au/drug-facts/nicotine/)

### الدعم من الوزارة

يمكن للقوى العاملة في مجال الصحة والسلامة والإدراج في المدرسة و المنطقة، المساعدة أيضًا في تقديم الدعم للطلاب الذين يدخنون السجائر أو السجائر الإلكترونية:

* الأطباء في برنامج المدارس الثانوية
* برنامج تمريض المدارس الثانوية
* برنامج خدمات دعم الطلاب
* ممارسو الصحة النفسية في المدارس
* موظّفو الرعاية الأولية
* موظفو دعم المشاركة للسكان الأصليين من الكوري

اتصل بالمكتب الإقليمي المحلي لديك للتواصل مع خدمات الدعم هذه.

### خدمات المشورة

* **Quitline (خط الإقلاع)** تقديم المشورة والاستشارات السرية بما في ذلك للأطفال من الساعة 8 صباحًا حتى الساعة 8 مساءً من الأثنين إلى الجمعة. يرجى الاتصال على الرقم 48 78 13 أو زيارة الموقع الإلكتروني [www.quit.org.au](http://www.quit.org.au)
* **DirectLine (الخط المباشر)** وهو خدمة المشورة بشأن الكحول والعقاقير الأخرى على مستوى الولاية يقدم المشورة والإحالة بشكل سري 24 ساعة في اليوم على مدار 7 أيام في الأسبوع. يرجى الاتصال على الرقم 236 888 1800 أو زيارة الموقع الإلكتروني [www.directline.org.au](http://www.directline.org.au)
* **Youth, Drugs and Alcohol Advice (نصائح للشباب والمخدرات والكحول)** تقدم خدمات المشورة الخاصة للشباب من 9 صباحًا حتى 8 مساءً من الأثنين إلى الجمعة. يرجى الاتصال على الرقم 685 458 1800
* **Alcohol and Drug Foundation (مؤسسة الكحول والمخدرات)** خط المشورة 84 85 85 1300
* **Headspace** تقدم دعم الصحة النفسية عبر الإنترنت أو عبر الهاتف أو شخصيًا من خلال مراكز headspace. يرجى زيارة الموقع الإلكتروني [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)
1. المصدر: [E-cigarettes and young people: what you need to know (quit.org.au)](https://www.quit.org.au/articles/teenvaping/)  [↑](#footnote-ref-2)
2. المصدر: [E-cigarettes and young people: what you need to know (quit.org.au)](https://www.quit.org.au/articles/teenvaping/)  [↑](#footnote-ref-3)
3. المصدر:[Vaping and your health (quit.org.au)](file:///C%3A/Users/08757128/Downloads/Quit_Infographic_Health_Risks_for_Teens_2021_xhYch5a.pdf) [↑](#footnote-ref-4)
4. المصدر:[Kids Heath Information: E-cigarettes and teens (rch.org.au)](https://www.rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/E-cigarettes_and_teens/#:~:text=Nicotine%20exposure%20during%20the%20teenage,on%20to%20use%20regular%20cigarettes.)  [↑](#footnote-ref-5)