# سیگرت کشیدن و استفاده از سیگرت الکترونیکی: منابع رهنمود برای مکتب و معلم

مکاتب یک نقش مهم در فراهم نمودن یک محیط محافظتی و آگاه ساختن اطفال و اشخاص جوان علیه تاثیرات مضر سیگرت کشیدن و استفاده از سیگرت الکترونیکی دارد.

## حقایق در مورد سیگرت کشیدن و استفاده از سیگرت الکترونیکی

### سیگرت کشیدن و استفاده از سیگرت الکترونیکی چیست؟

سیگرت کشیدن عبارت از عملی است که یک ماده سوزانده می شود، دود ایجاد می کند که به داخل شوش ها تنفس می شود.

استفاده از سیگرت الکترونیکی عبارت از پروسه ای است که به یک مایع حرارت داده می شود، بخار ایجاد می کند که به داخل شوش ها تنفس می شود. هم سیگرت کشیدن و هم استفاده از سیگرت الکترونیکی شامل تنفس کردن مواد کیمیاوی بوده که به صحت تان ضرر می رساند.

سیگرت های الکترونیکی، که به نام vapes هم شناخته می شود، عبارت از دستگاه های الکترونیکی هستند که مایع (یا ’عصاره‘) را حرارت می دهد که باعث ایجاد آیروسل میشود که مصرف کنندگان آنرا تنفس می کند. استفاده از سیگرت الکترونیکی را به طور عموم ’vaping‘ می گوید. سیگرت های الکترونیکی به اشکال و اندازه های مختلف می آیند و می تواند شبیه یک برجسته کننده (highlighter)، یک قلم یا USB باشد.[[1]](#footnote-2)

### قسمت داخلی یک سیگرت الکترونیکی از چی چیزی ساخته شده است؟

کدام معیار کیفیتی یا ایمنی برای سیگرت های الکترونیکی، یا مایعی که در آن استفاده می شود وجود ندارد، به این معنی که تولید، داشته ها و برچسب گذاری آن غیر قابل کنترول است.

اکثر سیگرت های الکترونیکی حاوی [نیکوتین است که مضر و اعتیاد آور است](https://www.tobaccoinaustralia.org.au/chapter-18-harm-reduction/indepth-18b-e-cigarettes/18b-0-introduction). اکثر سیگرت های الکترونیکی و مایعات الکترونیکی که برچسب فاقد نیکوتین دارند، حاوی نیکوتین می باشند.[[2]](#footnote-3) [مواد خطرناک](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)، از جمله فلزات سنگین و عوامل سرطان زا در آئروسل تولید شده توسط سیگرت های الکترونیکی یافت شده است.

### استفاده از سیگرت های الکترونیکی چگونه بدن یک طفل را متاثر می کند

استفاده از سیگرت های الکترونیکی می تواند به صورت کوتاه مدت و دراز مدت مضر باشد، حتی اگر از سیگرت های غیر نیکوتین استفاده شود.

* تاثیرات کوتاه مدت شامل استفراق، دلبدی، سرفه، کوتاهی نفس، تحریک دهان و نفس تنگی است
* تاثیرات دراز مدت شامل صدمه به شوش، مریضی قلبی و سرطان است

سیگرت های الکترونیکی به اندازه کافی قدامت ندارد که بدانند آیا باعث مریضی های دیگر می شوند یا خیر، اما اکثر متخصصان فکر می کنند که به احتمال زیاد باعث سرطان شوش و دهان می شوند.

قرار گرفتن در معرض نیکوتین در دوران نوجوانی می تواند به رشد مغز صدمه برساند و منجر به افزایش خطر اعتیاد شود.[[3]](#footnote-4) [[4]](#footnote-5) نیکوتین یک زهر است و اگر به طور تصادفی بلعیده شود، می تواند افراد را مریض کند. نیکوتین برای اطفالِ بسیار کوچک کشنده است.

اطفالی که از سیگرت های الکترونیکی استفاده می کنند بیش از سه برابر بیشتر احتمال دارد به سیگرت کشیدن روی آورند. همچنین مواردی از انفجار و آتش گرفتن سیگرت های الکترونیکی وجود داشته است.

## قوانین سیگرت الکترونیکی

### سیگرت کشیدن و استفاده سیگرت الکترونیکی در مکاتب و اطراف آن ممنوع است

*قانون دخانیات 1987* (قانون تنباکو) سیگرت کشیدن و استفاده سیگرت الکترونیکی را در ساحه مکتب یا در 4 متری هر نقطه دسترسی عابر پیاده به ساحه مکتب ممنوع می کند.

ممنوعیت سیگرت کشیدن و استفاده از سیگرت الکترونیکی در موارد زیر تطبیق می شود:

* هر کسی که در دوران ساعات درسی و خارج از ساعات درسی مکتب در ساحه مکتب حضور دارد، از جمله متعلمین، معلمان، قراردادی ها، والدین یا مراقبان یا جامعه گسترده تر، مانند گروه های ورزشی
* کلیه فعالیت هایی که در محوطه مکتب انجام می شود از جمله بخش آمادگی ها، کودکستان ها، مراقبت های خارج از ساعات مکتب، فعالیت های فرهنگی، ورزشی یا تفریحی و جشن های مکتب

سیگرت کشیدن و استفاده از سیگرت الکترونیکی نیز در برنامه های مکتب و گشت و گذارهایی که خارج از محوطه مکتب برگزار می شود، مجاز نیست.

### قوانین صحی و پرچون فروشی

قانون تنباکو مکان هایی را که افراد می توانند سیگرت بکشند و از سیگرت الکترونیکی استفاده کنند و همچنین فروش و تبلیغات تنباکو و محصولات سیگرت الکترونیکی را تنظیم می کند. موارد ذیل برای همگی غیر قانونی است:

* فروش، دادوستد یا مبادله هر نوع تنباکو یا محصول سیگرت الکترونیکی به افراد زیر 18 سال
* داشتن یک سیگرت الکترونیکی حاوی نیکوتین، مگر اینکه تجویز داکتر داشته باشد
* سیگرت کشیدن یا استفاده کردن از سیگرت الکترونیکی در وسایط نقلیه در صورتی که فرد زیر 18 سال نیز در وسیله نقلیه حضور داشته باشد.

معلومات مربوط به پرچون فروشانی که محصولات سیگرت الکترونیکی را به خردسالان می فروشند باید به شاروالی های محلی راپور داده شود.

برای کسب معلومات بیشتر در مورد قانون دخانیات، به

 [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) مراجعه کنید

## تعهدات مکتب

وزارت تعلیم و تربیه از طریق [پالیسی الکل و سایر مواد مخدر در مورد متعلمین،](https://www2.education.vic.gov.au/pal/alcohol-and-other-drugs-students/policy) معلوماتی را درباره رویکرد کلی مکتب برای کاهش مصرف الکل و مواد مخدر در اختیار مکاتب قرار می دهد.

تحت این پالیسی، مکاتب باید:

* اجازه در اختیار داشتن، مصرف یا فروش مشروبات الکلی یا مواد مخدر دیگر در ساحه مکتب یا کمپ ها و گشت و گذارها را به متعلم ندهند.
* هر گونه حادثه مرتبط با الکل و مواد مخدر را مطابق با پالیسی راپور دهی و مدیریت حوادث مکتب (از جمله موارد عاجل) و با رویه های مندرج در این پالیسی، مدیریت کرده و راپور دهند
* اقدامات مناسب را همانطور که در پالیسی الکل و سایر مواد مخدر وزارت در مورد متعلمین توضیح داده شده است، انجام دهند
* قبل از اقدامات تنبیهی، حمایت از صحت و تندرستی متعلمین را در نظر بگیرند و اطمینان حاصل کنند که متعلمین به حمایت فوری و مداوم برای هر گونه مسائل مربوط به مصرف مواد دسترسی دارند.

##

## منابع سیگرت کشیدن و استفاده از سیگرت الکترونیکی برای مکاتب

### منابع پالیسی وزارت

**پالیسی ممنوعیت سیگریت کشیدن و استفاده از سیگرت الکترونیکی DET**

این پالیسی قانون و سیاست در مورد سیگرت کشیدن، از جمله استفاده از سیگرت های الکترونیکی در محوطه مکتب را روشن می کند. این شامل یک صفحه معلوماتی با جمله بندی الگو برای کمک به مکاتب در ارتباط با ممنوعیت سیگرت کشیدن است. پالیسی را در [www2.education.vic.gov.au/pal/smoking-vaping-ban](https://www2.education.vic.gov.au/pal/smoking-vaping-ban) بخوانید

**الکل و سایر مواد مخدر - پالیسی متعلمین**

معلوماتی را در مورد حمایت از کل رویکرد مکتب برای کاهش مصرف الکل و مواد مخدر در اختیار مکاتب قرار می دهد. پالیسی را در [www2.education.vic.gov.au/pal/alcohol-and-other-drugs-students](https://www2.education.vic.gov.au/pal/alcohol-and-other-drugs-students) بخوانید

### منابع درسی و آموزشی

**Get Ready**

یک مجموعه ای از فعالیت های تدریسی و آموزشی برای متعلمین در صنوف 7 تا 9. این یک برنامه آموزشی مبتنی بر شواهد به مواد مخدر و الکل با درس هایی است که به طور خاص سیگرت کشیدن را پوشش می دهد.

[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)

**پروگرام موفقیت مکاتب سالم**
پروگرام موفقیت، یک چارچوب کلی مکتب برای سلامت و آسایش فراهم می کند. این شامل یک بخش صحی متمرکز بر تنباکو، الکل و سایر مواد مخدر است.

<https://www.achievementprogram.health.vic.gov.au/education/schools>

**رهنمودهایی برای مکاتب: مشارکت والدین در آموزش مواد مخدر**

منابع و الگوهایی برای کمک به مشارکت دادن والدین و مراقبان در آموزش مواد مخدر.

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

**Positive Choices**
منابع آموزشی انتخاب های مثبت و برنامه های پیشگیری از مواد مخدر برای مکاتب توسعه یافته توسط دانشگاه سیدنی. شامل کتابهای مواد مخدر و الکل برای والدین، معلمان و متعلمین است که سیگرت های الکترونیکی و بخاری را پوشش می‌دهند، برگه معلومات سیگرت الکترونیکی و webinar.

<https://positivechoices.org.au/drugs-a-z/tobacco>

### منابع ارتقای صحی

 **Quit Victoria**منابع، معلومات و حمایت را به افراد برای ترک سیگرت و استفاده سیگرت الکترونیکی و همچنین ورق های معلوماتی برای والدین و اطفال ارائه می‌کند. [www.quit.org.au/articles/teenvaping](http://www.quit.org.au/articles/teenvaping)

**The Royal Children’s Hospital**

صفحه معلوماتی سیگرت های الکترونیکی و نوجوانان حاوی معلوماتی در مورد نحوه صحبت با نوجوانان در مورد خطرات صحی ناشی از استفاده از سیگرت های الکترونیکی و یک قسمت پادکست در مورد استفاده از سیگرت های الکترونیکی است که توسط داکتران اطفال ایجاد شده است. [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**

معلوماتی در مورد اثرات سیگرت کشیدن بالای صحت، کارشیوه های ترک، آمار و قوانین ویکتوریا در مورد سیگرت کشیدن، خطرات سیگرت های الکترونیکی، مایعات مورد استفاده در سیگرت های الکترونیکی و خطرات مسمومیت با نیکوتین. [www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco](http://www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco)

**ویدیوی شفاخانه شاهی اطفال**

 حاوی یک ویدیو مناسب برای کارمندان مکتب و والدین/مراقبان در مورد خطرات صحی ناشی از استفاده از سیگرت های الکترونیکی است. [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/)

**شورای سرطان: سیگرت های الکترونیکی**

معلوماتی در مورد ایمنی سیگرت های الکترونیکی.

[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)

**بنیاد مواد مخدر استرالیا: حقایق نیکوتین**

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

### حمایت از طرف وزارت

نیروی کار صحی، رفاه و همه شمول مکتب و منطقه نیز می توانند در ارائه حمایت از متعلمین سیگرتی یا متعلمینی که از سیگرت الکترونیکی استفاده میکنند، کمک کنند:

* داکتران در پروگرام مکتب ثانوی
* پروگرام نرسنگ مکتب ثانوی
* پروگرام خدمات حمایتی متعلمین
* متخصصین بخش صحت روحی روانی مکاتب
* افسران اولیه آسایش
* افسران حمایتی اشتراکی کوری (Koorie)

برای ارتباط با این خدمات حمایتی با دفتر منطقه ای محلی خود تماس بگیرید.

### خدمات مشوره

* **Quitline** ارائه توصیه و مشاوره محرمانه، از جمله برای اطفال از ساعت 8 صبح تا 8 شب از دوشنبه تا جمعه. به شماره 48 78 13 زنگ بزنید یا به وب سایت [www.quit.org.au](http://www.quit.org.au) مراجعه کنید
* **DirectLine** یک سرویس مشاوره ای در سطح ایالت است که مشاوره و ارجاع محرمانه را 24 ساعت در روز، در 7 روز هفته ارائه می کند. به شماره 236 888 1800 زنگ بزنید یا به وب سایت [www.directline.org.au](http://www.directline.org.au) مراجعه کنید
* **جوانان، مشاوره الکل و مواد مخدر** خدمت مشاوره مخصوص جوانان را از ساعت 9 صبح تا 8 شب از روز دوشنبه تا جمعه ارائه می نماید. به شماره 685 458 1800 تماس بگیرید
* **بنیاد الکل و مواد مخدر** خط مشاوره 84 85 85 1300
* **Headspace**  حمایت صحت روحی روانی را به شکل آنلاین، از طریق تلفن و حضوری در مراکز headspace ارائه می کند. به [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au) مراجعه کنید
1. منبع: [سیگرت الکترونیکی و اشخاص جوان: از چه چیزی باید آگاه باشید (quit.org.au)](https://www.quit.org.au/articles/teenvaping/) [↑](#footnote-ref-2)
2. منبع: [سیگرت الکترونیکی و اشخاص جوان: از چه چیزی باید آگاه باشید (quit.org.au)](https://www.quit.org.au/articles/teenvaping/) [↑](#footnote-ref-3)
3. منبع:[(quit.org.au) Vaping and your health](file:///C%3A/Users/08757128/Downloads/Quit_Infographic_Health_Risks_for_Teens_2021_xhYch5a.pdf) [↑](#footnote-ref-4)
4. منبع: [معلومات صحی اطفال: سیگرت های الکترونیکی و نوجوانان (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)