# Энгийн болон электрон тамхи: Сургууль болон багш нарт зориулсан гарын авлага

Сургуулиуд хүүхэд залуусыг тамхи, тамхины хор уршгаас хамгаалах орчныг бүрдүүлэх, сургахад чухал үүрэг гүйцэтгэдэг.

## Энгийн болон электрон тамхины талаар баримтууд

### Энгийн болон электрон тамхи гэж юу вэ?

Энгийн тамхи татах гэдэг нь ямар нэгэн бодисыг шатааж, гаргасан утааг амьсгалаар дамжуулан уушиглахыг хэлнэ.

Электрон тамхи татах буюу вэйпинг гэдэг нь шингэнийг халааж уур болгон амьсгалаар дамжуулан уушиглахыг хэлнэ. Энгийн болон электрон тамхи нь хоёул химийн бодисыг амьсгалаар дамжуулан уушгинд оруулдаг бөгөөд энэ нь эрүүл мэндэд хортой.

Электрон тамхи буюу "вэйп" нь татаж буй хүний амьсгалд орох аэрозол үүсгэхийн тулд шингэнийг (эсвэл "шүүс") халаадаг электрон төхөөрөмж юм. Электрон тамхи хэрэглэхийг ихэвчлэн "Вэйпинг" гэж нэрлэдэг. Электрон тамхи нь янз бүрийн хэлбэр, хэмжээтэй байдаг бөгөөд тодруулагч, үзэг эсвэл USB шиг харагддаг.[[1]](#footnote-2)

### Электрон тамхин доторх шингэнд юу байдаг вэ?

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

Ихэнх электрон тамхи нь [никотин агуулдаг бөгөөд энэ нь хор хөнөөлтэйгөөс гадна донтуулах нөлөөтэй](https://www.tobaccoinaustralia.org.au/chapter-18-harm-reduction/indepth-18b-e-cigarettes/18b-0-introduction). Хэдийгээр никотин агуулаагүй гэсэн шошготой байдаг ч никотин агуулж байдаг.[[2]](#footnote-3) Электрон тамхинаас ялгардаг аэрозолоос хүнд металл, хорт хавдар үүсгэгч бодис зэрэг [аюултай бодис](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) илэрсэн байна.

### Вэйпинг нь таны хүүхдийн биед хэрхэн нөлөөлөлдөг вэ?

Никотингүй электрон тамхи хэрэглэж байсан ч энэ нь богино болон урт хугацаанд ихээхэн хор хөнөөл учруулж болзошгүй. Тухайлбал:

* Эрт үедээ бөөлжих, дотор муухайрах, ханиалгах, амьсгал давчдах, ам хатаж эвгүйрхэх мөн астма үүсгэх
* Удаан хугацаагаар хэрэглэвэл уушиг гэмтээх, зүрх судасны өвчлөл болон хорт хавдар үүсгэх

Электрон тамхины талаарх судалгаанууд хийгдэж байгаа ч ихэнх мэргэжилтнүүд электрон тамхи нь уушги, амны хорт хавдар үүсгэнэ гэж үзэж байна.

Никотины хэрэглээ нь хүүхэд, өсвөр насныхны тархины хөгжилд сөргөөр нөлөөлж, улмаар үүнээс хамааралтай болох өндөр эрсдэл дагуулдаг.[[3]](#footnote-4) [[4]](#footnote-5) Никотин нь хор бөгөөд үүнийг санамсаргүйгээр залгивал бие тавгүйрхэж өвддөг. Никотин нь бага насны хүүхдийг үхэлд хүргэх хүчтэй хор юм.

Электрон тамхи татдаг хүүхдүүд, өсвөр насныхан яваандаа тамхи татах магадлал гурав дахин өндөр байдаг. Электрон тамхи ч мөн галын аюултай ба тэсэрч дэлбэрэх эрсдэлтэй.

## Электрон тамхины хуулийн зохицуулалт

### Сургуулийн орчинд тамхилах болон вэйп хэрэглэхийг хуулиар хориглосон болно.

*1987 оны Тамхины Тухай Хуулиар* (Тамхины хууль гэх) сургуулийн орчинд болон сургуулийн орчноос 4 метр зайд явган хүн явах боломжтой газруудад тамхи татах болон вэйп хэрэглэхийг хориглосон байдаг.

Тамхилах болон вэйп хэрэглэхийг дараах тохиолдлуудад хориглосон болно. Үүнд:

* хичээлийн болон хичээлийн бус цагаар сургуулийн орчинд буй бүх хүмүүс, тухайлбал багш, сурагчид, гэрээт ажилтнууд, эцэг эхчүүд, асран хамгаалагчид болон спортын дугуйлангууд зэрэг бусад холбогдох этгээдүүд
* сургуулийн орчинд зохион байгуулагдаж буй бүх үйл ажиллагаанууд, тухайлбал, сургуулийн өмнөх боловсрол олгох ангиуд, бага ангиуд, өдөр өнжүүлэх, соёл урлаг, спорт, амралт зугаалгын арга хэмжээнүүд, баяр ёслолын арга хэмжээнүүдийн үеэр

Сургуулиас гадуурх арга хэмжээнүүд, аялал, танилцах дадлагын үеэр энгийн болон электрон тамхи хэрэглэхийг мөн хориглоно.

### Эрүүл мэнд болон жижиглэн худалдаатай холбоотой хуулийн зохицуулалт

Тамхины тухай хууль нь хувь хүн хаана энгийн болон электрон тамхийг хэрэглэж болох мөн, тэдгээрийг худалдаалах болон сурталчилахтай холбоотой үйл ажиллагааг зохицуулдаг. Дараах үйлдлүүд нь хууль бус болно. Үүнд:

* 18 ба түүнээс доош насны хүнд тамхи, электрон тамхи, 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 харъяа орон нутгийн захиргааны байгууллагад мэдэгдэх хэрэгтэй.

Тамхины тухай хуулийн талаар нэмэлт мэдээлэл авахыг хүсвэл [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) цахим хуудаст зочилно уу.

## Сургуулийн үүрэг

Боловсрол болон Сургалтын Яамнаас баталсан [Согтууруулах ундаа болон бусад мансууруулах бодисын талаарх Сурагчийн дүрэм](https://www2.education.vic.gov.au/pal/alcohol-and-other-drugs-students/policy) нь согтууруулах болон мансууруулах бодисын хэрэглээг бууруулах сургуулиас авч хэрэгжүүлэх арга хэмжээг тусгасан баримт бичиг юм.

Энэхүү баримт бичгийн хүрээнд сургуулиуд дараах арга хэмжээг авч хэрэгжүүлнэ. Үүнд:

* сурагчдыг сургуулийн орчинд, амралт зугаалгын болон танилцах дадлагын үеээр согтууруулах ундаа болон бусад төрлийн мансууруулах бодисыг биедээ авч явах, хэрэглэх, худалдаалахыг хориглох
* Согтууруулах ундаа болон бусад мансууруулах бодистой холбоотой сургууль дээр гарсан зөрчлүүдийг (түргэн тусламжийн үйлчилгээ шаардсан үйл явдлыг багтаан) Сургуулийн орчин дахь зөрчлийг мэдээлэх, удирдах журмын дагуу мэдээлэх, удирдан зохион байгуулах
* Боловсрол болон Сургалтын Яамны Согтууруулах ундаа болон бусад мансууруулах бодисын талаарх Сурагчийн дүрэмд заасны дагуу зохих арга хэмжээг авах
* шийтгэлийн арга хэмжээ авахаас өмнө сурагчдын эрүүл мэнд, сайн сайхан байдлыг хангах үүднээс тухайн бодисын хэрэглээтэй холбоотойгоор авах шаардлагатай арга хэмжээг авах боломжоор эхлээд хангах.

## Энгийн болон электрон тамхитай холбоотой сургуулиудад зориулсан гарын авлагууд

### Яамнаас баталсан баримт бичгүүд

**Энгийн болон электрон тамхины хэрэглээг хориглосон Боловсролын Яамны журам**

Энэхүү журам нь тамхи татах, тэр дундаа сургуулийн орчинд электрон тамхи хэрэглэхтэй холбоотой зохицуулалтыг тодорхой болгосон. Улмаар журамд сургуулиудад тамхи татахыг хориглох тухай мэдээлэл өгөхөд туслах загвар үг бүхий мэдээллийн хуудсыг багтаасан. Журамтай [www2.education.vic.gov.au/pal/smoking-vaping-ban](https://www2.education.vic.gov.au/pal/smoking-vaping-ban) цахим хуудсаар орж танилцана уу.

**Согтууруулах ундаа ба Бусад Мансууруулах бодисын талаарх Сурагчийн дүрэм**

Энэ баримт бичиг нь согтууруулах ундаа, мансууруулах бодисын хэрэглээг бууруулахад сургуулиас авч хэрэгжүүлж буй арга хэмжээг дэмжих мэдээллээр хангадаг. Уг баримт бичгийг [www2.education.vic.gov.au/pal/alcohol-and-other-drugs-students](https://www2.education.vic.gov.au/pal/alcohol-and-other-drugs-students) цахим хуудсаар орж уншина уу

### Заах болон суралцахтай холбоотой материалууд

**Бэлэн байя** 7-9 дүгээр ангийнханд зориулсан заах болон суралцах үйл ажиллагааны багц Уг материал нь согтууруулах ундаа болон мансууруулах бодисын талаар баримтад суурилсан мэдлэг олгох хөтөлбөр юм. Энд тамхидалтын талаар дэлгэрэнгүй хичээлийг багтаасан болно.

[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)

**Эрүүл Сургуулийн Амжилт Хөтөлбөр**
 Уг хөтөлбөр нь сургуулийн орчин дахь эрүүл аюулгүй байдлын талаарх багц хөтөлбөр юм. Уг хөтөлбөр нь тамхи, согтууруулах ундаа болон бусад мансууруулах бодисын талаарх эрүүл мэндийн асуудлыг онцгойлон багтаасан болно. <https://www.achievementprogram.health.vic.gov.au/education/schools>

**Сургуулиудад зориулсан удирдамж: Мансууруулах бодисын талаарх боловсролд эцэг эхийн оролцоо**

Мансууруулах бодисын талаарх боловсролд эцэг эх, асран хамгаалагчдыг татан оролцуулахад туслах эх сурвалж, загварууд.

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

**Эерэг сонголтууд**
Сидней хотын Их сургуулиас боловсруулсан сургуулиудад зориулсан баримт бичгүүд ба мансууруулах бодисоос урьдчилан сэргийлэх хөтөлбөр. Эцэг эх, багш, сурагчдад зориулсан мансууруулах бодис, согтууруулах ундааны талаарх электрон тамхи, тамхины талаарх мэдээллийн хуудас, электрон тамхины мэдээллийн хуудас, вебинар зэргийг багтаасан болно. <https://positivechoices.org.au/drugs-a-z/tobacco>

### Эрүүл мэндийн сурталчилгааны эх сурвалжууд

**Викториа тамхинаас гарахыг уриалж байна** нь тамхи болон электрон тамхинаас гарахад хүмүүс, эцэг эх, хүүхдүүдэд зориулсан эх сурвалж, мэдээлэл, дэмжлэгийг санал болгодог. [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 вэйпингийг тухай подкаст болон электрон тамхины эрүүл мэндэд учруулах сөрөг үр дагаврын тухай өсвөр насныхантай хэрхэн ярилцах тань туслах “Өсвөр насныхан ба электрон тамхи” мэдээллийн хуудас [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 хуулийн зохицуулалтууд болон статистик, электрон тамхины хор хөнөөл, электрон тамхинд ашиглагддаг шингэн бодисууд болон никотины аюул ба хор хөнөөлийн талаарх мэдээлэлтэй танилцана уу.

[www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco](http://www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco)

**Роял Хүүхдийн Эмнэлэг видео бичлэгүүд**нь электрон тамхины эрүүл мэндэд учруулж болох эрсдэлийн талаар сургуулийн ажилтнууд болон эцэг эх/асран хамгаалагчдад зориулсан видеог агуулна.

www.rchpoll.org.au/polls/e-cigarettes-vaping-and-teens-do-parents-know-the-dangers/

**Хорт хавдрын зөвлөл: Электрон тамхи**

Электрон тамхины аюулгүй байдлын талаарх мэдээлэл.

[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)

**Мансууруулах бодистой тэмцэх Австралийн сан: Никотины тухай баримтууд**

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

### Боловсролын Яамнаас үзүүлж буй дэмжлэг

Сургууль болон орон нутгийн эрүүл мэнд, сайн сайхан байдлын хангах ажилтанууд нь тамхи болон электрон тамхи татдаг сурагчдад шаардлагатай дэмжлэг үзүүлэхэд тусална:

* Ахлах Сургуулийн Хөтөлбөрийн эмч нар
* Ахлах Сургуулийн Сувилахуйн Хөтөлбөр
* Оюутны Дэмжлэг Үзүүлэх Үйлчилгээний хөтөлбөр
* Сургуулиуд дээрх Сэтгэлзүйн Эмч нар
* Анхан Шатны Халамжийн ажилтнууд
* Koorie- Оролцоог Дэмжих ажилтнууд

Дээрх тусламж үйлчилгээг авахын хүсвэл харъяа орон нутгийнхаа салбарт холбогдоно уу.

### Зөвлөгөө үйлчилгээнүүд

* **Тамхинаас гарцгаая /Quitline** шугам нь насанд хүрэгчид болон хүүхдүүдэд хувийн нууцлалтайгаар зөвлөгөө өгдөг ба Даваагаас Баасан гарагт 08:00-20:00 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 үйчилгээ 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 Зөвлөгөөний шугам** нь залуучуудад зориулсан зөвлөгөө өгөх шугам ба Даваа-Баасан гарагуудад 09:00-20:00 цагуудад ажиллана. Утас 1800 458 685
* **Согтууруулах ундаа болон Мансууруулах Бодисын эсрэг Сангийн зөвлөгөө өгөх шугам** 1300 85 85 84
* **Headspace** нь сэтгэл зүйн зөвлөгөө, дэмжлэгийн онлайн, утсаар болон биечилсэн үйлчилгээг өөрийн төвүүдээр дамжуулан өгдөг. [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au) цахим хуудаст зочилно уу
1. Эх сурвалж: [“Электрон тамхи болон залуучууд - Мэдэхэд илүүдэхгүй” (quit.org.au)](https://www.quit.org.au/articles/teenvaping/) [↑](#footnote-ref-2)
2. Эх сурвалж: [“Электрон тамхи болон залуучууд - Мэдэхэд илүүдэхгүй” (quit.org.au)](https://www.quit.org.au/articles/teenvaping/) [↑](#footnote-ref-3)
3. Эх сурвалж: [“Вэйпинг ба таны эрүүл мэнд” (quit.org.au)](file:///C%3A/Users/08757128/Downloads/Quit_Infographic_Health_Risks_for_Teens_2021_xhYch5a.pdf) [↑](#footnote-ref-4)
4. Эх сурвалж: [Хүүхдийн Эрүүл Мэндийн мэдээлэл - Электрон тамхи ба өсвөр насныхан” (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)