# ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ: ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ

ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਮਾਹੌਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਤੱਥ

### ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਕੀ ਹੈ?

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਆਦਤ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕਿਸੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਧੂੰਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵੇਪਿੰਗ ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਤਰਲ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਤੋਂ ਭਾਫ਼ ਬਣਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਦੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਈ-ਸਿਗਰਟਾਂ, ਜਿਸਨੂੰ 'ਵੇਪਸ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਯੰਤਰ ਹਨ ਜੋ ਤਰਲ (ਜਾਂ 'ਜੂਸ') ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਭਾਫ਼ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਦੇ ਹਨ। ਈ-ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 'ਵੇਪਿੰਗ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਈ-ਸਿਗਰਟਾਂ ਸਾਰੇ ਰੂਪਾਂ ਅਤੇ ਆਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਾਈਲਾਈਟਰ, ਪੈੱਨ ਜਾਂ USB ਵਰਗੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।[[1]](#footnote-2)

### ਈ-ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਈ-ਸਿਗਰਟਾਂ ਜਾਂ ਈ-ਸਿਗਰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਗੁਣਵੱਤਾ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਾਪਦੰਡ ਨਹੀਂ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਭਾਵ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ, ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਲੇਬਲਿੰਗ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਨਿਯਮ-ਕਾਨੂੰਨ 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)। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਈ-ਸਿਗਰਟਾਂ ਅਤੇ ਈ-ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਕੋਟੀਨ-ਮੁਕਤ ਲੇਬਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਿਕੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।[[2]](#footnote-3) ਈ-ਸਿਗਰਟ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਧੂੰਏ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਏਜੰਟਾਂ ਸਮੇਤ [ਖਤਰਨਾਕ ਪਦਾਰਥ](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) ਪਾਏ ਗਏ ਹਨ।

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

ਵੇਪਿੰਗ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਅਹਿਮ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਨਿਕੋਟੀਨ-ਮੁਕਤ ਈ-ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

* ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਲਟੀਆਂ, ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਖੰਘ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਅਤੇ ਦਮਾ ਰੋਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
* ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

ਈ-ਸਿਗਰਟ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਇਆ ਹੋਇਆ ਹਾਲੇ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਹੋਰ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਹਰ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਕਰਨ ਲੱਗਣ ਦੇ ਉੱਚ ਜ਼ੋਖਮ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।[[3]](#footnote-4) [[4]](#footnote-5) ਨਿਕੋਟੀਨ ਇੱਕ ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਇਹ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਨਿਗਲ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਿਕੋਟੀਨ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਈ-ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਲੱਗਣ ਵੱਲ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਈ-ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਫਟਣ ਅਤੇ ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ।

## ਵੇਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨ

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

*ਤੰਬਾਕੂ ਐਕਟ 1987*  (ਤੰਬਾਕੂ ਐਕਟ)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 ਲੱਗਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਦੀ ਚਾਰਦੀਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਅਧਿਆਪਕ, ਠੇਕੇਦਾਰ, ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸਮੁੱਚੇ ਭਾਈਚਾਰੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੇਡ ਸਮੂਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
* ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ, ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ, ਸਕੂਲ ਲੱਗਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ, ਖੇਡ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਸਮੇਤ ਸਕੂਲ ਦੀ ਚਾਰਦੀਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ

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

### ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਚੂਨ ਕਾਨੂੰਨ

ਇਹ ਤੰਬਾਕੂ ਐਕਟ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿੱਥੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀ ਜਾਂ ਵੇਪ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਈ-ਸਿਗਰਟ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਅਤੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। 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।

ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਈ-ਸਿਗਰਟ ਉਤਪਾਦ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਰਿਟੇਲਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੰਬਾਕੂ ਐਕਟ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [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) 'ਤੇ ਜਾਓ

## ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ

ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੀ [ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਰੱਗਜ਼- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੀਤੀ](https://www2.education.vic.gov.au/pal/alcohol-and-other-drugs-students/policy) ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਮੁੱਚੀ ਸਕੂਲ ਪਹੁੰਚ ਅਪਨਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਨੀਤੀ ਦੇ ਤਹਿਤ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ:

* ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੀ ਚਾਰਦੀਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕੈਂਪਾਂ ਅਤੇ ਸੈਰ-ਸਪਾਟੇ ਵਾਲੀਆ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਰੱਖਣ, ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵੇਚਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
* ਸਕੂਲੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ (ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਮੇਤ) ਨੀਤੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਨਿਰਧਾਰਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਈਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
* ਇਸ ਨੀਤੀ ਦੇ ਤਹਿਤ, ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ: ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਰੱਗਜ਼-ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਵਰਣਨ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਚਿਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
* ਦੰਡਕਾਰੀ ਤਰੀਕੇ ਅਪਨਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਹਾਇਤਾ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇ।

## ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਦੇ ਸਰੋਤ

### ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਨੀਤੀ ਸਰੋਤ

**DET ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਪਾਬੰਦੀ ਨੀਤੀ**

ਇਹ ਨੀਤੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਮੈਦਾਨਾਂ 'ਤੇ ਈ-ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੇਤ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਨੀਤੀ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨਮੂਨੇ ਵਜੋਂ (ਟੈਮਪਲੇਟ) ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਨੀਤੀ ਨੂੰ [www2.education.vic.gov.au/pal/smoking-vaping-ban](https://www2.education.vic.gov.au/pal/smoking-vaping-ban) 'ਤੇ ਪੜ੍ਹੋ

**ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਰੱਗਜ਼ - ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੀਤੀ**

ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਮੁੱਚੇ ਸਕੂਲ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੀਤੀ ਨੂੰ [www2.education.vic.gov.au/pal/alcohol-and-other-drugs-students](https://www2.education.vic.gov.au/pal/alcohol-and-other-drugs-students) 'ਤੇ ਪੜ੍ਹੋ

### ਸਿਖਾਉਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਰੋਤ

**Get Ready (ਗੈੱਟ ਰੈੱਡੀ)**7-9 ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਸਬਕਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

[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 (ਹੈਲਥੀ ਸਕੂਲ ਅਚੀਵਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)**  
ਇਹ ਅਚੀਵਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਕੂਲ ਲਈ ਸਮੁੱਚਾ ਢਾਂਚਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੰਬਾਕੂ, ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਸਿਹਤ ਖੇਤਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

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

**ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼: ਡਰੱਗ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ**

ਡਰੱਗ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਟੈਮਪਲੇਟਸ।

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

**Positive Choices (ਪੌਜ਼ਟਿਵ ਚੌਇਸਜ਼)**  
ਸਿਡਨੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੁਆਰਾ ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਿੱਖਿਆ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ। ਈ-ਸਿਗਰਟ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮਾਪਿਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਈ-ਸਿਗਰਟ ਤੱਥਸ਼ੀਟਾਂ ਅਤੇ ਵੈਬੀਨਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

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

### ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਰੋਤ

**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)

**ਰਾਇਲ ਚਿਲਡਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵੀਡੀਓ**

ਵਿੱਚ ਈ-ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਹਤ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਵੀਡੀਓ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। www.rchpoll.org.au/polls/e-cigarettes-vaping-and-teens-do-parents-know-the-dangers/

**ਕੈਂਸਰ ਕੌਂਸਲ: ਈ-ਸਿਗਰਟ**

ਈ-ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।   
[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)

**ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਡਰੱਗ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ: ਨਿਕੋਟੀਨ ਬਾਰੇ ਤੱਥ**

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

### ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਸਹਿਯੋਗ

ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਇਲਾਕਾ-ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕਾਰਜਬਲ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵੇਪ ਕਰਦੇ ਹਨ:

* ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ
* ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਨਰਸਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
* ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
* ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ
* ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਵੈਲਫੇਅਰ ਅਫ਼ਸਰ
* ਕੂਰੀ ਐਂਗੇਜਮੈਂਟ ਸਪੋਰਟ ਅਫ਼ਸਰ

ਇਹਨਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰੀ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

### 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

1. ਸਰੋਤ: [ਈ-ਸਿਗਰਟਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ (quit.org.au)](https://www.quit.org.au/articles/teenvaping/) [↑](#footnote-ref-2)
2. ਸਰੋਤ: [ਈ-ਸਿਗਰਟਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ (quit.org.au)](https://www.quit.org.au/articles/teenvaping/) [↑](#footnote-ref-3)
3. ਸਰੋਤ: [ਵੇਪਿੰਗ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ (quit.org.au)](file:///C:/Users/08757128/Downloads/Quit_Infographic_Health_Risks_for_Teens_2021_xhYch5a.pdf) [↑](#footnote-ref-4)
4. ਸਰੋਤ: [ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ: ਈ-ਸਿਗਰਟਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ (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)