# Sigara ve elektronik sigara kullanımı: Okullar ve öğretmenler için kaynak kılavuz

Okullar, çocukları ve gençleri sigara ve elektronik sigara kullanımının zararlı etkilerine karşı eğitmek ve onlara güvenli bir ortam sağlamak açısından önemli bir role sahiptir.

## Sigara ve elektronik sigara kullanımıyla ilgili bilgiler

### Sigara ve elektronik sigara kullanmak nedir?

Sigara kullanımı, bir maddenin yakılmasıyla elde edilen dumanın ciğerlere çekilmesidir.

Elektronik sigara kullanımı, bir sıvının ısıtılmasıyla elde edilen buharın ciğerlere çekilmesidir. Hem sigara hem de elektronik sigara kullanımı, sağlığınıza zarar verebilecek kimyasalları ciğerlere çekmeyi içermektedir.

Elektronik sigaralar, kullanıcıların ciğerlerine çektiği bir aerosol üretmek amacıyla bir sıvı (veya "su") ısıtan elektronik aygıtlardır. Elektronik sigara kullanmak, genellikle "buhar çekme" olarak anılır. Elektronik sigaralar, çeşitli şekillerde ve boyutlardadır ve fosforlu kaleme, dolma kaleme veya USB'ye benzeyebilir.[[1]](#footnote-2)

### Elektronik sigaranın içinde ne vardır?

Elektronik sigaralar ya da elektronik sigaralarda kullanılan sıvılar için herhangi bir kalite veya güvenlik standardı bulunmamaktadır, yani bu ürünlerin imalatı, içerikleri ve etiketlendirmesi denetime tabi değildir.

Çoğu elektronik sigara, [zararlı ve bağımlılık yapıcı bir madde olan nikotin](https://www.tobaccoinaustralia.org.au/chapter-18-harm-reduction/indepth-18b-e-cigarettes/18b-0-introduction) içermektedir. Nikotinsiz olarak etiketlendirilen çoğu elektronik sigara ve elektronik sıvı, nikotin içermektedir.[[2]](#footnote-3) Elektronik sigaraların ürettiği aerosolda, ağır metaller ve kansere yol açan maddelerin de dâhil olduğu [tehlikeli maddeler](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) bulunmuştur.

### Elektronik sigara kullanımının çocuk vücudu üzerindeki etkileri

Elektronik sigara kullanmak, nikotinsiz elektronik sigaralar kullanılsa bile, kısa ve uzun vadede ciddi zarara yol açabilir:

* Kısa vadeli etkiler arasında kusmak, mide bulantısı, öksürük, nefes darlığı, ağız içi tahriş ve astım yer almaktadır
* Uzun vadeli etkiler arasında akciğer hasarı, kalp hastalığı ve kanser yer almaktadır

Elektronik sigaraların piyasaya çıkmalarının üzerinden uzun zaman geçmediği için başka hastalıklara yol açıp açmadıkları konusunda yeterli bilgi bulunmamaktadır ancak pek çok uzman elektronik sigaraların akciğer ve ağız kanserine yol açmasının güçlü bir olasılık olduğu görüşündedir.

Ergenlik sırasında nikotine maruz kalmak, beyin gelişimine zarar verebilir ve yüksek bağımlılık riskine yol açabilir.[[3]](#footnote-4) [[4]](#footnote-5) Nikotin, kazara yutulduğunda insanları hasta edebilecek olan bir zehirdir. Nikotin bebekler için ölümcüldür.

Elektronik sigara kullanan çocukların sonradan sigaraya başlama olasılıkları, diğer çocuk ve gençlere göre üç kat fazladır. Patlayan ve alev alan elektronik sigara vakaları görülmüştür.

## Elektronik sigara kullanımına ilişkin kanunlar

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

*1987 Tütün Yasası* (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, yükleniciler, ebeveynler, bakıcılar ve sporcular gibi geniş topluluk üyeleri de dâhil olmak üzere herkes
* anaokulları ve kreşler de dâhil olmak üzere okul yerleşkelerinde gerçekleşen tüm etkinlikler, okul saatleri dışı bakım, kültür, spor veya eğlence faaliyetleri ve okul şenlikleri

Sigara ve elektronik sigara kullanımı, okul etkinlikleri ve okul yerleşkesi dışına yapılan okul gezilerinde de yasaktır.

### Sağlık ve perakende satış kanunları

Tütün Yasası, bireylerin sigara veya elektronik sigara kullanabileceği yerlerin yanı sıra, tütün ve elektronik sigara ürünlerinin satışı ve tanıtımını da denetim altında tutmaktadır. 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.

Reşit olmayan çocuklara elektronik sigara ürünleri satan satıcıları yerel belediyenize bildirebilirsiniz.

Tütün Yasası hakkında ayrıntılı bilgi için [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) adresini ziyaret edin

## Okulların yükümlülükleri

Eğitim ve Öğretim Bakanlığı'nın [Alkol ve Uyuşturucu Maddeler- Öğrenci politikası](https://www2.education.vic.gov.au/pal/alcohol-and-other-drugs-students/policy) alkol ve uyuşturucu madde kullanımını azaltmaya yönelik olarak tüm okul yaklaşımını benimseyen bilgiler sunmaktadır.

Bu politikaya göre okulların aşağıdakileri yapması zorunludur:

* öğrencilerin okul yerleşkesinde veya kamplar ve gezilerde alkol veya uyuşturucu madde bulundurması, tüketmesi veya satmasını yasaklamak
* alkol ve uyuşturucu madde kullanımı vakalarını, Okul Vakalarını (acil durumlar da dâhil olmak üzere) Bildirme ve Yönetme Politikası ve bu politikada ifade edilen prosedürler doğrultusunda yönetmek ve bildirmek
* Bakanlığın Alkol ve Uyuşturucu Madde- Öğrenciler politikasında açıklanan şekilde, gerekli yollara başvurmak
* cezai önlemlere başvurmadan önce öğrencilerin sağlığını ve refahını göz önünde bulundurmak ve öğrencilerin madde kullanımıyla ilgili sorunları için acil ve daimi desteğe erişimi olmasını temin etmek.

## Okullar için sigara ve elektronik sigara kullanımıyla ilgili kaynaklar

### Bakanlık politikasına ilişkin kaynaklar

**DET Sigara ve Elektronik Sigara Kullanımı Yasağı politikası**

Bu politika, okul yerleşkelerinde elektronik sigara kullanımı da dâhil olmak üzere, sigara kullanımına ilişkin kanunları ve politikaları açıkça anlatmaktadır. Okulların sigara içme yasağı konusunda öğrencilerle iletişim kurmasına yardım etmek için şablon metinli bir bilgi formu içermektedir. Politikayı [www2.education.vic.gov.au/pal/smoking-vaping-ban](https://www2.education.vic.gov.au/pal/smoking-vaping-ban) adresinden okuyabilirsiniz

**Alkol ve Uyuşturucu Maddeler- Öğrenci politikası**

Okullara, alkol ve uyuşturucu madde kullanımını azaltma konusunda tüm okul yaklaşımını desteklemeye dair bilgi sunmaktadır. Politikayı [www2.education.vic.gov.au/pal/alcohol-and-other-drugs-students](https://www2.education.vic.gov.au/pal/alcohol-and-other-drugs-students) adresinden okuyabilirsiniz

### Öğretim ve öğrenim kaynakları

**Get Ready**

7 ila 9'uncu sınıflardaki öğrencilere yönelik bir öğretim ve öğrenim etkinlikleri seti. Bu, özel olarak sigara kullanımını kapsayan derslerin bulunduğu, kanıta dayalı bir uyuşturucu ve alkol eğitimi programıdır.

[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**

Bu Kazanım Programı, sağlık ve refah için tüm okulu kapsayan bir çerçeve sunmaktadır. Tütün, alkol ve uyuşturucu maddelere odaklanan bir sağlık alanı içermektedir.

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

**Okullar için Yönlendirici İlkeler: Uyuşturucu Madde Eğitiminde Ebeveynlerin Katılımı**

Ebeveynlerin ve bakıcıların uyuşturucu madde eğitimine katılımını desteklemeye yönelik kaynaklar ve şablonlar.

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

**Positive Choices**

Okullar için University of Sydney tarafından geliştirilen eğitim kaynakları ve uyuşturucu madde kullanımının önlenmesine yönelik programlar. Elektronik sigara kullanımıyla ilgili bir bilgi formunun ve web seminerinin de bulunduğu, ebeveynler, öğretmenler ve öğrencilere yönelik uyuşturucu ve alkol kitapçıkları içermektedir.

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

### Sağlık desteği kaynakları

**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.

**The Royal Children’s Hospital Video**

Elektronik sigara kullanımının sağlık açısından riskleri hakkında, okul personeli ve ebeveynler/bakıcılara yönelik bir video içermektedir.

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

**Kanser konseyi: Elektronik sigaralar**

Elektronik sigaraların güvenliği üzerine bilgi.

[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)

**Avustralya Uyuşturucu Vakfı: Nikotinle İlgili Bilgiler**

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

### Bakanlık desteği

Okul ve bölgesel sağlık, refah ve katılım çalışanları, sigara veya elektronik sigara içen öğrencilere destek sağlama konusunda yardımcı olabilir:

* Orta Dereceli Okul Programındaki Doktorlar
* Orta Dereceli Okul Hemşirelik Programı
* Öğrenci Destek Hizmetleri Programı
* Okullardaki Akıl Sağlığı Pratisyenleri
* İlkokul Refah Çalışanları
* Koorie Katılımı Destek Yetkilileri

Bu destek hizmetleriyle bağlantıya geçmek için bölgesel bürolarla iletişime geçin.

### 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 sunar. 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

1. Kaynak: [Elektronik sigaralar ve gençler: Bilmeniz gerekenler (quit.org.au)](https://www.quit.org.au/articles/teenvaping/) [↑](#footnote-ref-2)
2. Kaynak: [Elektronik sigaralar ve gençler: Bilmeniz gerekenler (quit.org.au)](https://www.quit.org.au/articles/teenvaping/) [↑](#footnote-ref-3)
3. Kaynak: [Elektronik sigara ve sağlığınız (quit.org.au)](file:///C:/Users/08757128/Downloads/Quit_Infographic_Health_Risks_for_Teens_2021_xhYch5a.pdf) [↑](#footnote-ref-4)
4. Kaynak: [Çocuk Sağlığı Hakkında Bilgi: Elektronik sigaralar ve gençler (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)