# سگریٹ نوشی اور ویپنگ (vaping): اسکولوں اور اساتذہ کے لیے وسائل سے متعلق رہنمائی

ایک محفوظ ماحول فراہم کرنے اور بچوں اور نوجوانوں کو سگریٹ نوشی اور ویپنگ کے مضر اثرات کے خلاف تعلیم دینے میں اسکولوں کا ایک اہم کردار ہے۔

## سگریٹ نوشی اور ویپنگ سے متعلق حقائق

### سگریٹ نوشی اور ویپنگ کیا ہے؟

سگریٹ نوشی ایک ایسی مشق ہے جس میں کسی مادے کو جلایا جاتا ہے، جس سے ایک دھواں نکلتا ہے جسے پھر سانس کے ذریعے پھیپھڑوں میں داخل کیا جاتا ہے۔

ویپنگ ایک ایسا عمل ہے جس میں ایک مائع کو گرم کیا جاتا ہے، جس سے بخارات پیدا ہوتے ہیں جنہیں پھر سانس کے ذریعے پھیپھڑوں میں داخل کیا جاتا ہے۔ سگریٹ نوشی اور ویپنگ دونوں میں کیمیکلز کو سانس کے ذریعے پھیپھڑوں میں داخل کیا جاتا ہے جو آپ کی صحت کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

ای سگریٹ، جنہیں 'ویپس' بھی کہا جاتا ہے، ایسے الیکٹرانک ڈیوائسز ہیں جو مائع (یا 'جوس') کو گرم کر کے ایک ایروسول (aerosol) بناتے ہے جسے پھر سانس کے ذریعے جسم میں داخل کیا جاتا ہے۔ ای سگریٹ کا استعمال عام طور پر 'ویپنگ' کہلاتا ہے۔ ای سگریٹ ہر طرح کی شکلوں اور سائزوں میں آتے ہیں اور یہ ایک ہائیلائٹر، پین یا یو ایس بی (USB) کی طرح دکھائی دے سکتے ہیں۔[[1]](#footnote-2)

### ای سگریٹ کے اندر کیا ہوتا ہے؟

ای سگریٹس، یا ان میں استعمال ہونے والے مائع کے لیے کوالٹی یا حفاظت کے کوئی معیار نہیں ہیں، جس کا مطلب ہے کہ ان کی تیاری، مواد اور لیبلنگ کے کوئی قوانین نہیں ہیں۔

زیادہ تر ای سگریٹس میں [نکوٹین ہوتی ہے جو نقصان دہ اور نشہ آور ہوتی ہے](https://www.tobaccoinaustralia.org.au/chapter-18-harm-reduction/indepth-18b-e-cigarettes/18b-0-introduction)۔ زیادہ تر ای سگریٹس اور الیکٹرونک مائع پر نکوٹین سے پاک ہونے کا لیبل لگا ہونے کے باوجود ان میں نکوٹین شامل ہوتی ہے۔[[2]](#footnote-3) ای سگریٹ کے ذریعے بننے والے ایروسول میں بھاری دھاتیں اور کینسر پیدا کرنے والے عناصر سمیت [خطرناک مادے](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) پائے گئے ہیں۔

### ویپنگ ایک بچے کے جسم پر کس طرح اثرانداز ہوتی ہے

ویپنگ قلیل اور طویل مدت میں اہم نقصان کا باعث بن سکتی ہے، چاہے نکوٹین کے بغیر والے ای سگریٹ استعمال کیے جائيں:

* قلیل مدتی اثرات میں قے، متلی، کھانسی، سانس میں دشواری، منہ میں سوزش اور دمہ شامل ہیں
* طویل مدتی اثرات میں پھیپھڑوں کا نقصان، دل کی بیماری اور مختلف کینسر شامل ہیں

ای سگریٹس کو وجود میں آئے ہوئے اتنا عرصہ نہیں گزرا ہے کہ یہ معلوم ہو سکے کہ آیا یہ دوسری بیماریوں کا بھی سبب بنتے ہیں، لیکن زیادہ تر ماہرین کا خیال ہے کہ یہ پھیپھڑوں اور منہ کے کینسر کا سبب بن سکتے ہیں۔

بلوغت کے دوران نکوٹین سے واسطہ پڑنے سے دماغ کی نشوونما کو نقصان پہنچ سکتا ہے اور یہ نشے کی عادت کے زیادہ خطرے کا باعث بن سکتا ہے۔[[3]](#footnote-4) [[4]](#footnote-5) نکوٹین ایک زہر ہے جسے اگر غلطی سے نگل لیا جائے تو اس سے لوگ بیمار ہو سکتے ہیں۔ نکوٹین بہت چھوٹے بچوں کے لیے مہلک ہے۔

ای سگریٹ استعمال کرنے والے بچوں کا سگریٹ نوشی شروع کرنے کا امکان تین گنا سے زائد ہوتا ہے۔ ای سگریٹس کے پھٹنے اور آگ لگنے کے واقعات بھی سامنے آئے ہیں۔

## ویپنگ قوانین

### اسکولوں میں اور آس پاس سگریٹ نوشی اور ویپنگ پر پابندی ہے۔

*ٹوبیکو ایکٹ 1987* (ٹوبیکو ایکٹ) کے تحت اسکول کے احاطے میں یا اسکول کے احاطے تک پیدل رسائی کے 4 میٹر کے اندر اندر سگریٹ نوشی یا ویپنگ پر پابندی عائد ہے۔

سگریٹ نوشی اور ویپنگ پر پابندی کا اطلاق درج ذیل پر ہوتا ہے:

* کوئی بھی شخص جو اسکول کے اوقات کے دوران اور ان اوقات کے علاوہ اسکول کے احاطے میں موجود ہو، بشمول طلباء، اساتذہ، کانٹریکٹرز، والدین یا نگران یا باقی کمیونٹی، جیسے سپورٹنگ گروپس
* اسکول کے احاطے میں ہونے والی تمام سرگرمیاں بشمول پری اسکول، کنڈرگارٹن، اسکول کے باہر اوقات کار میں دیکھ بھال، ثقافتی کھیل یا تفریحی سرگرمیاں اور اسکول کی تقریبات

اسکول کی تقریبات کے دوران اور اسکول کے احاطے سے باہر ہونے والے دوروں میں بھی سگریٹ نوشی اور ویپنگ پر پابندی عا‏ئد ہے۔

### صحت اور خوردہ فروشی (ریٹیل) کے قوانین

ٹوبیکو ایکٹ اس بارے میں قواعد بتاتا ہے کہ لوگ کہاں سگریٹ نوشی یا ویپ کرسکتے ہیں، نیز تمباکو اور ای سگریٹ کی مصنوعات کی فروخت اور تشہیر کہاں کی جا سکتی ہے۔ کسی بھی شخص کے لیے درج ذیل غیرقانونی ہے:

* 18 سال سے کم عمر شخص کو تمباکو یا ای سگریٹ کی کسی بھی قسم کی مصنوعات بیچنا، تبادلہ کرنا یا ان کے بدلے کسی اور شئے کا لین دین کرنا
* نکوٹین والا ای سگریٹ رکھنا، ماسوائے جب اس کے پاس ڈاکٹری نسخہ ہو
* گاڑی میں کسی 18 سال سے کم عمر شخص کی موجودگی میں سگریٹ نوشی یا ویپنگ کرنا۔

ایسے دکانداروں کی رپورٹ مقامی کاؤنسلز کو کی جانی چاہئے جو بچوں کو ای سگریٹ مصنوعات بیچتے ہیں۔

ٹوبیکو ایکٹ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے [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) پر جائيں

## اسکول کی ذمہ داریاں

ڈیپارٹمنٹ آف ایجوکیشن اینڈ ٹریننگ کی [الکحل اور دیگر منشیات - طلباء کے لیے پالیسی](https://www2.education.vic.gov.au/pal/alcohol-and-other-drugs-students/policy) اسکولوں کو الکحل اور منشیات کا استعمال کم کرنے کے مکمل طریقۂ کار کے بارے میں معلومات فراہم کرتی ہے۔

اس پالیسی کے تحت اسکولوں کے لیے لازمی ہے کہ وہ:

* اسکول کے احاطے میں یا کیمپس اور دوروں پر الکحل یا دیگر منشیات رکھنے، استعمال یا فروخت کرنے کی اجازت نہ دیں
* الکحل اور منشیات سے متعلق کسی بھی قسم کے واقعات کی رپورٹنگ اور ان پر کارروائی کو 'اسکول کے واقعات (بشمول ہنگامی حالات) کی رپورٹ اور کارروائی کرنے کی پالیسی' اور اس پالیسی کے طریقہ کار کے مطابق کریں
* ڈیپارٹمنٹ کی 'الکحل اور دیگر منشیات - طلباء کے لیے پالیسی' میں بتائے گئے اقدامات کے مطابق مناسب اقدامات اٹھائيں
* سزا دینے کے اقدامات اٹھانے سے پہلے طلباء کے لیے صحت اور بہبود کی مدد کی فراہمی پر غور کریں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ طلباء کو الکحل\منشیات کے استعمال کے مسائل کے سلسلے میں فوری اور جاری مدد تک رسائی حاصل ہو۔

## 

## اسکولوں کے لیے سگریٹ نوشی اور ویپنگ سے نبٹنے کے وسائل

### ڈیپارٹمنٹ پالیسی کے وسائل

**DET کی سگریٹ نوشی اور ویپنگ پر پابندی کی پالیسی**

یہ پالیسی سگریٹ نوشی کے بارے میں قانون اور پالیسی کی وضاحت کرتی ہے، بشمول اسکول کے احاطوں میں ای سگریٹ کا استعمال۔ اس میں مناسب الفاظ کے نمونوں والا ایک حقائق نامہ شامل ہے جس سے اسکولوں کو سگریٹ نوشی پر پابندی سے متعلق بات چیت کرنے میں مدد ملتی ہے۔ پالیسی پڑھنے کے لیے یہاں جائيں:

[www2.education.vic.gov.au/pal/smoking-vaping-ban](https://www2.education.vic.gov.au/pal/smoking-vaping-ban)

**الکحل اور دیگر منشیات - طلباء کے لیے پالیسی**

یہ پالیسی اسکولوں کو الکحل اور منشیات کا استعمال کم کرنے کے مکمل طریقۂ کار کے بارے میں معلومات فراہم کرتی ہے۔ پالیسی پڑھنے کے لیے یہاں جائيں: [www2.education.vic.gov.au/pal/alcohol-and-other-drugs-students](https://www2.education.vic.gov.au/pal/alcohol-and-other-drugs-students)

### درس وتدریس کے لیے وسائل

**Get Ready** تعلیمی سال 7 تا 9 کے طلباء کے لیے درس وتدریسی سرگرمیوں کا ایک مجموعہ۔ یہ حقائق پر مبنی منشیات اور الکحل کی تعلیم کا پروگرام ہے جس میں اسباق خصوصی طور پر سگریٹ نوشی کا احاطہ کرتے ہیں۔

[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**  
یہ اچیومنٹ پروگرام صحت اور تندرستی کے سلسلے میں سارے اسکول کے لیے ایک مکمل فریم ورک فراہم کرتا ہے۔ اس میں تمباکو، الکحل اور دیگر منشیات سے متعلق صحت کا ایک خصوصی حصہ شامل ہے۔

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

**اسکولوں کے لیے رہنمائی: منشیات سے متعلق آگاہی میں والدین کی شمولیت**

والدین اور نگرانوں کو منشیات سے متعلق آگاہی میں شامل کرنے میں مدد کے سلسلے میں وسائل اور نمونے (templates)۔

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

**Positive Choices**   
اسکولوں کے لیے یونیورسٹی آف سڈنی کی جانب سے تیار کردہ تعلیمی وسائل اور منشیات کی روک تھام کے پروگرام۔ ان میں والدین، اساتذہ اور طلباء کے لیے منشیات اور الکحل کے کتابچے شامل ہیں جن میں ای سگریٹ اور ویپنگ کا احاطہ کیا گیا ہے اور ان میں ای سگریٹ کا ایک حقائق نامہ اور ویبینار شامل ہیں۔

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

### صحت کے فروغ کے لیے وسائل

**Quit Victoria**لوگوں کو سگریٹ نوشی اور ویپنگ چھوڑنے کے لیے وسائل، معلومات اور مدد نیز والدین اور بچوں کے لیے حقائق نامے فراہم کرتا ہے۔ [www.quit.org.au/articles/teenvaping](http://www.quit.org.au/articles/teenvaping)

**The Royal Children’s Hospital**

ای سگریٹ اور نوعمروں کی فیکٹ شیٹ میں اس حوالے سے معلومات ہیں کہ نوعمروں سے ای سگریٹ کے استعمال سے صحت کو لاحق خطرات کے بارے میں کیسے بات کی جائے اور اس میں ویپنگ کے حوالے سے ماہرین اطفال کی مدد سے تیار کردہ ایک پوڈ کاسٹ قسط بھی ہے۔ [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 چینل**

سگریٹ نوشی کے صحت پر اثرات، سگریٹ نوشی چھوڑنے کی حکمت عملیاں، سگریٹ نوشی سے متعلق اعدادوشمار اور وکٹوریہ کے قوانین، ای سگریٹس کے خطرات، ای سگریٹ میں استعمال ہونے والے مائع اور نکوٹین کے زہریلے خطرات کے بارے میں معلومات۔ [www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco](http://www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco)

**Royal Children's Hospital ویڈیو**اس میں ای سگریٹ کے استعمال سے صحت کو لاحق خطرات کے حوالے سے اسکول کے عملے اور والدین/نگرانوں کے لیے ایک موزوں ویڈیو شامل ہے۔

[/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/)

**کینسر کاؤنسل: ای سگریٹس**

ای سگریٹس کے حوالے سے حفاظت سے متعلق معلومات

[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)

**آسٹریلین ڈرگ فاؤنڈیشن: نکوٹین سے متعلق حقائق**

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

### ڈیپارٹمنٹ کی جانب سے معاونت

اسکول اور علاقے کی سطح پرکام کرنے والے صحت، فلاح و بہبود اور سب ثقافتوں کو شامل کرنے والے ادارے بھی سگریٹ نوشی یا ویپ کرنے والے طلباء کو مدد کی فراہمی میں معاونت کر سکتے ہیں:

* ڈاکٹرز ان سیکنڈری اسکول پروگرام
* سیکنڈری اسکول نرسنگ پروگرام
* اسٹوڈنٹ سپورٹ سروسز پروگرام
* مینٹل ہیلتھ پریکٹشنرز ان اسکولز
* پرائمری ویلفیئر آفیسرز
* Koorie انگیجمنٹ سپورٹ آفیسرز

ان سپورٹ سروسز سے جڑنے کے لیے اپنے مقامی ریجنل دفتر سے رابطہ کریں۔

### مشاورتی سروسز

* **Quitline** مشورہ اور خفیہ کاؤنسلنگ فراہم کرتی ہے، بشمول بچوں کے لیے ۔ پیر تا جمعہ صبح 8 بجے سے شام 8 بجے تک۔

13 78 48پر فون کریں یا [www.quit.org.au](http://www.quit.org.au) پر جائيں

* **DirectLine** پوری سٹیٹ میں الکحل اور دیگر منشیات کی مشاورتی سروس ہے جو رازدارانہ کاؤنسلنگ اور ریفرل خدمات فراہم کرتی ہے اور یہ پوری سٹیٹ میں 24 گھنٹے، ہفتے کے ساتوں دن دستیاب ہے۔ 1800 888 236پر فون کریں یا [www.directline.org.au](http://www.directline.org.au) پر جائيں
* **Youth, Drugs and Alcohol Advice** پیر تا جمعہ صبح 9 بجے سے رات 8 بجے تک نوجوانوں کے لیے خصوصی مشاورتی سروس فراہم کرتی ہے۔ 1800 458 685 پر فون کریں
* **Alcohol and Drug Foundation** مشاورتی لائن 1300 85 85 84
* **Headspace**  آن لائن، فون پر یا headspace سنٹرز میں روبرو ذہنی صحت کی خدمات کی پیشکش کرتی ہے۔ [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au) پر جائيں

1. ماخذ:[E-cigarettes and young people: what you need to know (quit.org.au)](https://www.quit.org.au/articles/teenvaping/) [↑](#footnote-ref-2)
2. ماخذ:[E-cigarettes and young people: what you need to know (quit.org.au)](https://www.quit.org.au/articles/teenvaping/) [↑](#footnote-ref-3)
3. ماخذ: [Vaping and your health (quit.org.au)](file:///C:/Users/08757128/Downloads/Quit_Infographic_Health_Risks_for_Teens_2021_xhYch5a.pdf) [↑](#footnote-ref-4)
4. ماخذ: [Kids Health 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)