# Hút thuốc và vaping: tài liệu hướng dẫn dành cho giáo viên và trường học

Trường học có vai trò quan trọng trong việc cung cấp một môi trường bảo vệ và giáo dục trẻ em và thanh thiếu niên chống lại tác hại của việc hút thuốc và vaping.

## Sự thật về hút thuốc và vaping

### Hút thuốc và vaping là gì?

Hút thuốc là một thói quen trong đó một chất được đốt cháy, tạo ra một làn khói được hít vào phổi.

Vaping là một quá trình mà một chất lỏng được làm nóng, tạo ra hơi được thở vào phổi. Cả hút thuốc và vaping đều liên quan đến việc hít phải các hóa chất vào phổi có thể gây hại cho sức khỏe của bạn.

Thuốc lá điện tử, còn được gọi là ‘vapes’, là thiết bị điện tử làm nóng chất lỏng (hoặc ‘nước ép’) để tạo ra khí dung mà người dùng hít và o. Sử dụng thuốc lá điện tử thường được gọi là ‘vaping’. Thuốc lá điện tử có đủ hình dạng và kích cỡ và có thể trông giống như bút đánh dấu, bút viết
hoặc USB.[[1]](#footnote-2)

### Có gì bên trong điếu thuốc lá điện tử?

Không có tiêu chuẩn chất lượng hoặc an toàn cho thuốc lá điện tử, hoặc chất lỏng được sử dụng trong thuốc lá điện tử, có nghĩa là việc sản xuất, thành phần và nhãn mác của chúng không được kiểm soát.

Hầu hết thuốc lá điện tử đều chứa [nicotine có hại và gây nghiện](https://www.tobaccoinaustralia.org.au/chapter-18-harm-reduction/indepth-18b-e-cigarettes/18b-0-introduction). Hầu hết thuốc lá điện tử và chất lỏng điện tử được dán nhãn không chứa nicotine đều chứa nicotine.[[2]](#footnote-3) [Các chất độc hại](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), bao gồm kim loại nặng và tác nhân gây ung thư, đã được tìm thấy trong dung khí do thuốc lá điện tử tạo ra.

### Vaping ảnh hưởng đến cơ thể của trẻ như thế nào

Vaping có thể gây ra tác hại đáng kể ngắn hạn và dài hạn, ngay cả khi sử dụng thuốc lá điện tử không chứa nicotine:

* Các tác dụng ngắn hạn bao gồm nôn mửa, buồn nôn, ho, khó thở, kích ứng miệng và hen suyễn
* Ảnh hưởng lâu dài bao gồm tổn thương phổi, bệnh tim và ung thư

Thuốc lá điện tử chưa xuất hiện đủ lâu để biết liệu chúng có gây ra các bệnh khác hay không, nhưng hầu hết các chuyên gia cho rằng có khả năng chúng sẽ gây ra ung thư phổi và miệng.

Tiếp xúc với nicotine trong thời kỳ thanh thiếu niên có thể gây hại cho sự phát triển của não bộ và dẫn đến nguy cơ nghiện ngập cao hơn.[[3]](#footnote-4) [[4]](#footnote-5) Nicotine là một chất độc và có thể gây bệnh nếu vô tình nuốt phải. Nicotine gây chết người đối với trẻ nhỏ.

Trẻ em sử dụng thuốc lá điện tử có nguy cơ chuyển sang hút thuốc lá cao hơn gấp ba lần. Cũng đã có trường hợp thuốc lá điện tử phát nổ và bốc cháy.

## Luật Vaping

### Hút thuốc và vaping bị cấm trong và xung quanh trường học

*Đạo luật Thuốc lá 1987* (Đạo luật Thuốc lá) cấm hút thuốc lá và vaping trong khuôn viên trường học hoặc trong phạm vi 4 mét từ bất kỳ điểm nào dành cho người đi bộ đến khuôn viên trường học.

Lệnh cấm hút thuốc và vaping áp dụng cho:

* bất kỳ ai có mặt trong khuôn viên trường học trong và ngoài giờ học bao gồm học sinh, giáo viên, nhà thầu, phụ huynh hoặc người chăm sóc hoặc cộng đồng rộng lớn hơn, chẳng hạn như các nhóm thể thao
* tất cả các hoạt động diễn ra trong khuôn viên trường học bao gồm nhà trẻ, trường mẫu giáo, chăm sóc ngoài giờ học, các hoạt động văn hóa, thể thao hoặc giải trí và đi học

Hút thuốc và vaping cũng không được phép tại các sự kiện của trường và các chuyến du ngoạn được tổ chức ngoài khuôn viên trường học.

### Luật sức khỏe và bán lẻ

Đạo luật Thuốc lá quy định nơi các cá nhân có thể hút thuốc hoặc vape, cũng như việc bán và quảng cáo các sản phẩm thuốc lá và thuốc lá điện tử. Hoạt động sau đây là bất hợp pháp đối với bất kỳ ai:

* bán, trao đổi hoặc trao đổi bất kỳ loại thuốc lá hoặc sản phẩm thuốc lá điện tử nào cho người dưới 18 tuổi
* sở hữu thuốc lá điện tử có chứa nicotine, trừ khi họ có đơn của bác sĩ
* hút thuốc hoặc vape trong xe cơ giới nếu người dưới 18 tuổi cũng có mặt trên xe.

Thông tin về các nhà bán lẻ bán sản phẩm thuốc lá điện tử cho trẻ vị thành niên nên được báo cáo cho các hội đồng địa phương.

Để biết thêm thông tin về Đạo luật Thuốc lá, hãy truy cập [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)

## Nghĩa vụ của nhà trường

[Chính sách của Bộ Giáo dục và Đào tạo về Rượu và Các chất gây nghiện khác](https://www2.education.vic.gov.au/pal/alcohol-and-other-drugs-students/policy) - cung cấp cho các trường học thông tin về cách tiếp cận toàn trường để giảm sử dụng rượu và ma tuý.

Theo chính sách này, các trường phải:

* không cho phép học sinh sở hữu, tiêu thụ hoặc bán rượu hoặc các chất gây nghiện khác trong khuôn viên trường học hoặc tại các trại và các chuyến dã ngoại
* quản lý và báo cáo mọi sự cố liên quan đến rượu và ma túy khác theo Chính sách Báo cáo và Quản lý Sự cố Trường học (bao gồm cả trường hợp khẩn cấp) và với các thủ tục như đã được quy định trong chính sách này
* Có hành động thích hợp theo đúng chính sách của Ban Chính sách Học sinh về Rượu và Các chất gây nghiện khác
* xem xét hỗ trợ sức khỏe và tinh thần cho học sinh, trước các biện pháp trừng phạt và đảm bảo rằng học sinh được hỗ trợ ngay lập tức và liên tục cho bất kỳ vấn đề sử dụng chất kích thích nào.

## Tài liệu về hút thuốc và vaping cho trường học

### Tài liệu về chính sách của bộ

**Chính sách về Cấm Hút thuốc và Vaping của DET**

Chính sách này làm rõ luật và chính sách xung quanh việc hút thuốc, bao gồm cả việc sử dụng thuốc lá điện tử trong khuôn viên trường học. Nó bao gồm một tờ thông tin với từ ngữ mẫu để giúp các trường học truyền đạt về lệnh cấm hút thuốc. Đọc chính sách tại [www2.education.vic.gov.au/
pal/smoking-vaping-ban](https://www2.education.vic.gov.au/pal/smoking-vaping-ban)

**Rượu và Các loại ma túy khác - Chính sách dành cho học sinh**

Cung cấp cho các trường thông tin về cách hỗ trợ toàn trường để giảm sử dụng rượu và ma túy. Đọc chính sách tại [www2.education.vic.gov.au/pal/alcohol-and-other-drugs-students](https://www2.education.vic.gov.au/pal/alcohol-and-other-drugs-students)

### Tài liệu giảng dạy và học tập

**Chuẩn bị sẵn sàng**Một loạt các hoạt động dạy và học dành cho học sinh từ lớp 7-9. Đây là một chương trình giáo dục về ma túy và rượu dựa trên bằng chứng với các bài học tập trung vào việc hút thuốc.

[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)

**Chương trình Thành tích Trường học Lành mạnh**
Chương trình Thành tích cung cấp toàn bộ khuôn khổ trường học về sức khỏe và phúc lợi. Nó bao gồm một lĩnh vực sức khỏe tập trung vào Thuốc lá, Rượu và Các loại ma túy khác.

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

**Hướng dẫn dành cho Trường học: Sự Tham gia của Phụ huynh trong Giáo dục Ma túy**

Các tài liệu và mẫu để hỗ trợ việc thu hút cha mẹ và người chăm sóc tham gia vào việc giáo dục ma túy. www.education.vic.gov.au/school/teachers/teachingresources/discipline/physed/Pages/drugeduengage

**Lựa chọn Tích cực**
Tài liệu Giáo dục và các chương trình phòng chống ma túy cho các trường học do Đại học Sydney phát triển. Bao gồm các tập sách nhỏ về ma túy và rượu dành cho phụ huynh, giáo viên và học sinh về thuốc lá điện tử và vaping, tờ thông tin về thuốc lá điện tử và hội thảo trên web.

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

### Các tài nguyên nâng cao sức khỏe

**Quit Victoria**Cung cấp các tài nguyên, thông tin và hỗ trợ để mọi người bỏ thuốc lá và vaping cũng như các bảng thông tin cho phụ huynh và trẻ em về. [www.quit.org.au/articles/teenvaping](http://www.quit.org.au/articles/teenvaping)

**Bệnh viện Nhi Hoàng gia**

Tờ thông tin về thuốc lá điện tử và thanh thiếu niên có thông tin về cách nói chuyện với thanh thiếu niên về những rủi ro sức khỏe khi sử dụng thuốc lá điện tử và một tập podcast về vaping do các bác sĩ nhi khoa tạo ra. [www.rch.org.au/kidsinfo/fact\_sheets/E-cigarettes\_and\_teens](http://www.rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/E-cigarettes_and_teens)

**Kênh Sức Khỏe Tốt Hơn**

Thông tin về ảnh hưởng sức khỏe của việc hút thuốc, chiến lược bỏ thuốc, số liệu thống kê và luật của Victoria về hút thuốc, sự nguy hiểm của thuốc lá điện tử, chất lỏng được sử dụng trong thuốc lá điện tử và sự nguy hiểm của ngộ độc nicotin. [www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco](http://www.betterhealth.vic.gov.au/healthyliving/smoking-and-tobacco)

**Video của Bệnh viện Nhi đồng Hoàng gia**Chứa một video phù hợp với nhân viên trường học và phụ huynh / người chăm sóc về những nguy cơ sức khỏe khi sử dụng thuốc lá điện tử.

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

**Hội đồng ung thư: Thuốc lá điện tử**

Thông tin về độ an toàn của thuốc lá điện tử.

[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)

**Tổ chức Dược phẩm Úc: Sự thật về Nicotine**

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

### Hỗ trợ từ bộ

Lực lượng y tế, phúc lợi và hòa nhập tại trường học và khu vực cũng có thể hỗ trợ việc cung cấp hỗ trợ cho học sinh hút thuốc hoặc vape:

* Bác sĩ trong chương trình trung học
* Chương trình điều dưỡng trung học
* Chương trình Dịch vụ Hỗ trợ Học sinh
* Bác sĩ sức khỏe tinh thần trong trường học
* Cán bộ phúc lợi chính
* Nhân viên hỗ trợ Koorie Engagement

Liên hệ với văn phòng khu vực địa phương của bạn để kết nối với các dịch vụ hỗ trợ này.

### Dịch vụ tư vấn

* **Quitline** cung cấp lời khuyên và tư vấn bí mật, cho cả trẻ em từ 8 giờ sáng đến 8 giờ tối từ Thứ Hai đến Thứ Sáu. Điện thoại 13 78 48 hoặc truy cập [www.quit.org.au](http://www.quit.org.au)
* **DirectLine** là một dịch vụ tư vấn về rượu và các loại thuốc khác trên toàn tiểu bang, cung cấp dịch vụ tư vấn và giới thiệu bí mật 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Điện thoại 1800 888 236 hoặc truy cập [www.directline.org.au](http://www.directline.org.au)
* **Tư vấn Thanh niên, Ma túy và Rượu** cung cấp dịch vụ tư vấn dành riêng cho thanh thiếu niên từ 9 giờ sáng đến 8 giờ tối từ Thứ Hai đến Thứ Sáu. Điện thoại 1800 458 685
* **Đường dây tư vấn của Tổ chức Rượu và Ma túy** 1300 85 85 84
* **Headspace** cung cấp hỗ trợ sức khỏe tinh thần trực tuyến, qua điện thoại và trực tiếp thông qua các trung tâm Headspace. Truy cập [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)
1. Nguồn: [Thuốc lá điện tử và giới trẻ: những điều bạn cần biết (quit.org.au)](https://www.quit.org.au/articles/teenvaping/) [↑](#footnote-ref-2)
2. Nguồn: [Thuốc lá điện tử và giới trẻ: những điều bạn cần biết (quit.org.au)](https://www.quit.org.au/articles/teenvaping/) [↑](#footnote-ref-3)
3. Nguồn: [Vaping và sức khỏe của bạn (quit.org.au)](file:///C%3A/Users/08757128/Downloads/Quit_Infographic_Health_Risks_for_Teens_2021_xhYch5a.pdf) [↑](#footnote-ref-4)
4. Nguồn: [Thông tin sức khỏe trẻ em: Thuốc lá điện tử và thanh thiếu niên (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)