UKWELI KUHUSU MIVUKE

Sigara za kielektronik au e-sigara, zinazoitwa mara nyingi 'mivuke' ni vifaa vya kielektroniki vilivyoundwa ili kutoa vimiminika vilivyovukizwa kwenye mapafu. Kuna aina nyingi tofauti za mivuke zinazopatikana na inaweza kuwa ngumu kuzigundua.

Kiungo kuu katika mivuke ni propylene glycol, glycerine ya mboga au glycerol, na mara nyingi pia huwa na nikotini, ladha na kemikali nyingine. Mivuke inaweza kuwa na kemikali hatari ambayo haijaorodheshwa kwenye pakiti.

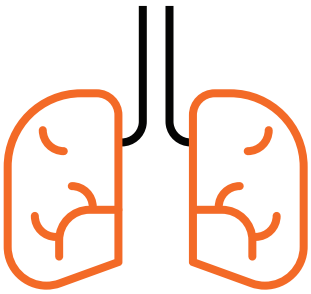
Kosa kubwa la kuelewa kuhusu mivuke ni kwamba hazina madhara ikilinganishwa na sigara. Hii si kweli. ***Mivuke si salama.***

JE! UNAJUA WANAVUTA NINI?

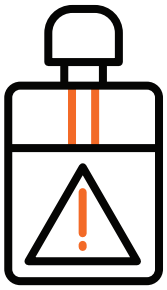
Mivuke mingi ina nikotini ndani kuifanya ***yenye uraibu sana***

Nikotini katika mvuke 1 inaweza kuwa sawa na ***= sigara 50***

Vijana ambao wanaovuta e-sigara wana uwezekano wa ***mara 3*** zaidi wa kuvuta sigara



Kuvuta mivuke kumehuishwa na ***ugonjwa mkubwa wa mapafu***



Mivuke inaweza kuwa na ***kemikali hatari*** zile zile zinazopatikana katika bidhaa za kusafisha, kiondoa rangi ya kucha, kiua magugu na dawa ya wadudu

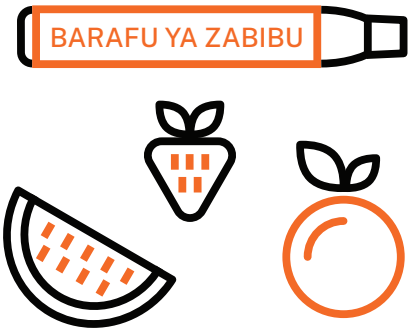
Mivuke inapatikana katika aina mbalimbali za miundo na mitindo na inaweza ***kuwa rahisi kujificha***

NSW GOVERNMENT

Je! Unajua wanavuta nini?
Pata ushahidi* na ukweli kwenye ***health.nsw.gov.au/vaping***

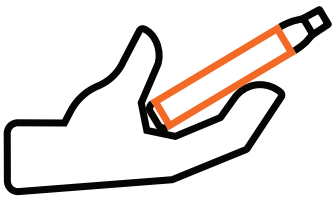
* Taarifa zote zina msingi wenye ushahidi ambao unaweza kupatikana kwenye tovuti ile.

MIVUKE INAWAVUTIA VIJANA



Ladha yao (kama vile tikiti, zabibu, karmeli, peremende, vanila na nanaa) na vifungashio vya rangi vilivyotumika kwa mivuke vinafanya iwavutie vijana. ***Mivuke mingi pia ina nikotini ndani, ambazo vijana wanaweza kuwa waraibu nazo haraka sana.***

Kampuni za tumbaku zinatafuta kila wakati kwa wateja wapya. Mivuke ni njia nzuri kupata vijana kuwa waraibu wa nikotini, ambayo mara nyingi ni vigumu kuiacha.

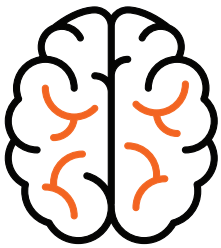


TATIZO NI KUBWA KIASI GANI?

Kuanza kutumia mvuke kwa vijana kunaongezeka. Utafiti unaonyesha kuwa ***1 wa vijana 5 amevuta mvuke*** na karibu ***80% wa hawa wanasema ni rahisi kupata mvuke nje ya kisheria*** katika duka au mtandaoni.

Katika uchunguzi wa hivi karibuni, 64% ya waalimu walitoa taarifa kuwa wana ufahamu wa mauzo ya mivuke shuleni. Matokeo ya kuvuta mivuke yanaanza kufahamika, na uvutaji wowote wa mvuke unaofanywa na vijana ni jambo la kutia wasiwasi.

NIKOTINI NI HATARI KWA VIJANA



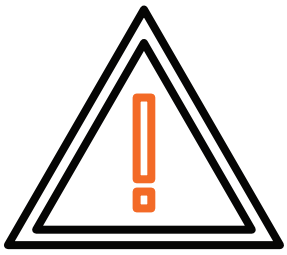
Nikotini ni dawa ya kulevya ambayo mara nyingi zimo ndani mivuke na zina uraibu sana kwa wabongo wa vijana.

Inaweza kusababisa athari mbaya za muda mrefu kwenye ukuaji wa ubongo.

Nikotini hubadilisha jinsi sinepsi za ubongo zinavyoundwa katika vijana.

Athari zinaweza kujumuisha kuharibika kwa umakini, kujifunza, kumbukumbu, na mabadiliko ya mhemko.

HATARI KWA AFYA YA KIMWILI NA KIAKILI



Mivuke inaweza kuwahatarisha vijana kwenye kemikali na sumu zenye viwango ambavyo vina uwezekano wa kusababisha athari mbaya za kiafya. ***Mivuke inaweza kuweka kijana kwenye hatari ya kuongezeka ya unyogovu na wasiwasi.*** Mivuke imeunganishwa pia na ugonjwa mbaya wa mapafu. Muhimu zaidi, madhara mengi ya muda mrefu ya mivuke bado hayajulikani. Kioevu kilicho kwenye mivuke na mvukizo sio maji. Mivuke inaweza kuhatarisha vijana kwa:

- kemikali hatari zile zile zinazopatikana katika bidhaa za kusafisha, kiondoa rangi ya kucha, kiua magugu na dawa ya wadudu
- sumu kama vile formaldehyde na metali nzito.
- chembe za kidogo sana ambazo zinaweza kuvuta pumzi ndani sana ya mapafu.
- kemikali za ladha kama vile diacetyl (kemikali inayohusishwa na ugonjwa mbaya wa mapafu).

Mivuke imeonekana hata kulipuka na kusababisha majeraha makubwa.

NSW GOVERNMENT

Je! Unajua wanavuta nini?
Pata ushahidi* na ukweli kwenye ***health.nsw.gov.au/vaping***

* Taarifa zote zina msingi wenye ushahidi ambao unaweza kupatikana kwenye tovuti ile.

KUUZA MIVUKE KWA VIJANA NI NJE YA SHERIA

Ni nje ya sheria kuuza mvuke wowote kwa mtu yeyote wa umri chini ya miaka 18. Vijana wengi hununua mivuke yao shuleni kutoka marafiki na wengine wanaowasiliana kupitia mitandao ya kijamii.

Ni nje ya sheria kuuza mivuke ya nikotini kwa yeyote, isipokuwa ameagizwa na daktari kwa mtu wa umri juu ya miaka 18 kwa sababu za kuacha kuvuta sigara, na kupata kwa kutumia agizo kutoka duka la dawa.

Kuna maduka mengi kidogo ya rejareja yanayouza mivuke kwa vijana. Hii ni uhalifu.

Ikiwa unashuku mtu anauza mivuke kwa watoto na vijana, unaweza kuripoti kwenye NSW Health kupitia tovuti yake au kwa kupiga simu kwenye Simu ya Taarifa ya Tumbaku kwenye 1800 357 412.

JE, MTOTO WAKO ANAVUTA MIVUKE?

Huenda hujui mtoto wako anavuta mivuke kwa vile mivuke ni midogo na inafanana na vitu vya kawaida kama vile vimulikaji, kalamu na viendeshi vya USB. Pia si rahisi kunusa.

Ishara za kufichua za mtoto wako huenda kuvuta mivuke ni pamoja na dalili za uraibu wa nikotini kama vile mtoto wako anahisi wasiwasi. Ikiwa mtoto wako anavuta mivuke, mhimiza kuacha na ajulishe kuwa msaada unapatikana na wewe upo kwa ajili yake. Kuacha kuvuta mivuke kunaweza kuwa ngumu wakati mwingine na mtoto wako anaweze kuhitaji ushauri wa GP.

Husaidia kuweka mfano mzuri kwa kuwa bila tumbaku na mvuke wewe mwenyewe.

UWEKAJI LEBO KUPOTOSHA NA ZENYE HATARI

Bidhaa za mivuke mara nyingi hazina lebo au zina lebo isiyo sahihi.

Lebo hizo zinaweza kueleza kuwa mivuke haina nikotini, lakini ***bidhaa hizi nyingi zina nikotini na kemikali nyingi nyingine.***

Haweki tu kwenye pakiti.

UMUHIMU WA KUZUNGUMZA NA MTOTO WAKO

Ikiwa unashuku kuwa mtoto wako anavuta mivuke, chukua muda wa kuzungumza naye kuihusu na umsaidie kuelewa hatari zote.

Kwani kuvuta mivuke mara nyingi ni kawaida shuleni, wanaweza kuiona kama jambo la kawaida au salama kufanya, lakini sivyo ilivyo.

Ni muhimu kumjulisha mtoto wako hatari za mivuke. Jaribu kuanza mazungumzo na mtoto wako kwa njia rahisi ya kustarehesha, labda kuchukua kidokezo kutoka kwa karibu nawe, kama vile barua kutoka shuleni, habari kuhusu hilo, au kuona watu wakivuta mivuke barabarani. Na uwe na ukweli wako tayari.

NSW GOVERNMENT

Je! Unajua wanavuta nini?
Pata ushahidi* na ukweli kwenye ***health.nsw.gov.au/vaping***

* Taarifa zote zina msingi wenye ushahidi ambao unaweza kupatikana kwenye tovuti ile.