ভ্যাপিং সম্পর্কিত তথ্য

প্রায়ই 'ভ্যাপ' বলা হয় এমন ইলেকট্রনিক সিগারেট বা ই-সিগারেট হল ইলেকট্রনিক ডিভাইস যেগুলো ফুসফুসে বাষ্পীভূত তরল সরবরাহ করার জন্য তৈরি করা হয়। অনেক ধরনের ভ্যাপ রয়েছে এবং এগুলোকে শনাক্ত করা কঠিন হতে পারে।

ভ্যাপের প্রধান উপাদান হল প্রপাইলিন গ্লাইকল, উদ্ভিজ্জ গ্লিসারিন কিংবা গ্লিসারল, এবং প্রায়ই এগুলোতে নিকোটিন, গন্ধ এবং অন্যান্য রাসায়নিক দ্রব্য থাকে। ভ্যাপে এমন কিছু ক্ষতিকর রাসায়নিক উপাদান থাকতে পারে যেগুলো প্যাকেটের গায়ে লেখা থাকে না।

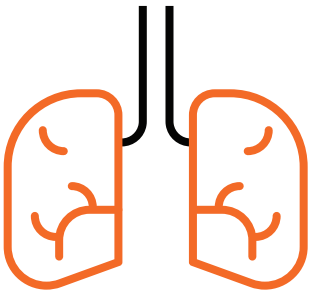
ভ্যাপ সম্পর্কে সবচেয়ে বড় ভুল ধারণাটি হল এগুলো সিগারেটের তুলনায় কম ক্ষতিকর। এটি সত্য নয়। ***ভ্যাপ নিরাপদ নয়।***

আপনারা কি জানেন তারা কী নিচ্ছে?

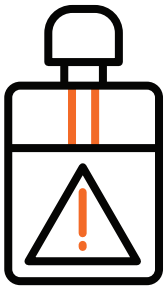
অনেক ভ্যাপেই নিকোটিন থাকে যার কারণে এগুলো ***খুবই আসক্তিকর*** হয়

১ টি ভ্যাপের নিকোটিনের পরিমান ***= ৫০ টি সিগারেট***

তরুণদের মধ্যে যারা ভ্যাপ নেয় তাদের ধূমপানে আসক্ত হয়ে পড়ার সম্ভাবনা ***৩ গুন*** বেশী



ভ্যাপিং এর সাথে ***ফুসফুসের গুরুতর রোগের*** যোগসূত্র পাওয়া গেছে



ক্লিনিং সামগ্রী, নেইল পলিশ রিমুভার, আগাছা নাশক এবং কীটপতঙ্গ নাশক স্প্রেতে থাকে এমন ***ক্ষতিকর রাসায়নিক*** পদার্থ ভ্যাপগুলোতেও থাকতে পারে

ভ্যাপ বিভিন্ন ডিজাইন এবং স্টাইলের হয় এবং এগুলো ***লুকিয়ে রাখা সহজ*** হতে পারে

NSW GOVERNMENT

আপনারা কি জানেন তারা কী নিচ্ছে?

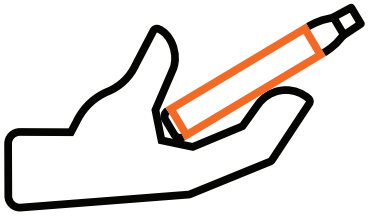
health.nsw.gov.au/vaping ওয়েবসাইট থেকে প্রমাণ* এবং তথ্যাদি জেনে নিন

*সবগুলো বিবৃতির জন্যই প্রমাণ রয়েছে যা আমাদের ওয়েবসাইটে পাবেন।

ভ্যাপ তরুণদের আকৃষ্ট করে

স্বাদ (যেমন তরমুজ, আঙ্গুর, ক্যারামেল, বাবল-গাম, ভ্যানিলা এবং পুদিনা) এবং ভ্যাপের জন্য ব্যবহৃত রঙিন প্যাকেজিং তরুণদের কাছে এগুলোকে আকর্ষণীয় করে তোলে। ***এছাড়াও অনেক ভ্যাপে নিকোটিন থাকে, যেগুলোতে তরুণরা খুব দ্রুত আসক্ত হয়ে পড়ে।***

তামাক কোম্পানিগুলো প্রতিনিয়ত নতুন গ্রাহক খুঁজে বেড়ায়। ভ্যাপ হল তরুণদের নিকোটিনে আসক্ত করে তোলার একটি নতুন উপায়, যা ত্যাগ করা প্রায়শই কঠিন।

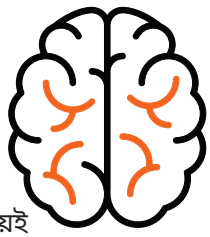


সমস্যাটি কত বড়?

তরুণদের মধ্যে ভ্যাপিং ব্যবহারের হার বাড়ছে। গবেষণায় দেখা গেছে ***তরুণদের মধ্যে প্রতি ৫ জনে ১ জন ভ্যাপ নিয়েছে*** এবং ***এদের মধ্যে প্রায় ৮০% বলেছে*** দোকানে অথবা ***অনলাইনে ভ্যাপ কেনা সহজ***।

সাম্প্রতিক একটি সমীক্ষায় ৬৪% শিক্ষক স্কুলে ভ্যাপ বিক্রির বিষয়ে জানেন বলে জানিয়েছেন। ভ্যাপিং এর পরিণতিগুলি দেখা দিতে শুরু করেছে, এবং তরুণদের দ্বারা ভ্যাপ গ্রহণ করা একটি উদ্বেগের বিষয়।

নিকোটিন অল্প বয়সী লোকদের জন্য ক্ষতিকর



নিকোটিন হল একটি মাদকদ্রব্য যা প্রায়ই ভ্যাপগুলোতে পাওয়া যায় এবং অল্পবয়সীদের মস্তিষ্কের জন্য উচ্চমাত্রায় আসক্তিকর।

মস্তিষ্কের বিকাশের উপর এটি দীর্ঘস্থায়ী নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে।

তরুণদের মস্তিষ্কে যে পদ্ধতিতে স্নায়ুকোষগুলোর মধ্যে সংযোগ তৈরি হয় নিকোটিন তাকে পরিবর্তিত করে ফেলে।

প্রভাবগুলোর মধ্যে থাকতে পারে মনোযোগ, শেখা, এবং স্মৃতিতে প্রতিবন্ধকতা, এবং মেজাজের উঠানামা।

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের ঝুঁকি

ভ্যাপ তরুণদেরকে এমন মাত্রায় রাসায়নিক এবং বিষাক্ত পদার্থের সংস্পর্শে নিয়ে আসতে পারে যার ফলে তাদের স্বাস্থ্যের উপর নেতিবাচক প্রভাব পড়ার সম্ভাবনা থাকে। ***ভ্যাপ একজন তরুণকে বিষণ্নতা এবং উদ্বেগের ঝুঁকিতে ফেলে দিতে পারে।*** ভ্যাপিং এর সাথে ফুসফুসের গুরুতর রোগেরও যোগসূত্র আছে। গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল ভ্যাপিংয়ের দীর্ঘমেয়াদী ক্ষতির অনেকগুলি এখনও অজানা। ভ্যাপ এবং ধোঁয়ার মধ্যে যে তরল পদার্থ রয়েছে তা পানি নয়। ভ্যাপ তরুন বয়সী লোকদের যেসকল রাসায়নিকের সংস্পর্শে নিয়ে আসতে পারেঃ

- একই ক্ষতিকর রাসায়নিক দ্রব্য যা ক্লিনিং সামগ্রী, নেইল পলিশ রিমুভার, আগাছা নাশক এবং কীটপতঙ্গ নাশক স্প্রেতে পাওয়া যায়।
- ফরমালডিহাইড এবং ভারী ধাতুর মতো বিষাক্ত পদার্থ।
- অতি সূক্ষ্ম কণা যেগুলো শ্বাসের সাথে ফুসফুসের গভীরে চলে যায়
- গন্ধযুক্তকারী রাসায়নিক যেমন ডায়াসিটাইল (ফুসফুসের গুরুতর রোগের সাথে যোগসূত্র রয়েছে এমন একটি রাসায়নিক)।

এমনকি ভ্যাপ বিস্ফোরিত হয়ে গুরুতরভাবে পুড়ে যাওয়ার ঘটনাও ঘটেছে।

NSW GOVERNMENT

আপনারা কি জানেন তারা কী নিচ্ছে?

health.nsw.gov.au/vaping ওয়েবসাইট থেকে প্রমাণ* এবং তথ্যাদি জেনে নিন

*সবগুলো বিবৃতির জন্যই প্রমাণ রয়েছে যা আমাদের ওয়েবসাইটে পাবেন।

অল্পবয়সী লোকদের কাছে ভ্যাপ বিক্রি করা বেআইনি।

১৮ বছরের কম বয়সী যেকোনো ব্যক্তির কাছে কোন ভ্যাপ বিক্রি করা বেআইনি। অনেক তরুণ-তরুণী সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহার করে বন্ধুবান্ধব এবং পরিচিতিদের কাছ থেকে স্কুলে তাদের ভ্যাপ কিনে নেয়।

কারো কাছে নিকোটিন ভ্যাপ বিক্রি করা বেআইনি, যদি না সেগুলি ধূমপান বন্ধ করার উদ্দেশ্যে কোনো ডাক্তার ১৮ বছরের বেশি বয়সী কাউকে ব্যবহারের পরামর্শ দেন, এবং যেটি প্রেসক্রিপশন প্রদর্শনপূর্বক ফার্মেসি থেকে কেনা যায়।

অনেক খুচরা বিক্রেতা রয়েছে যারা তরুণদের কাছে ভ্যাপ বিক্রি করে। এটি একটি অপরাধ।

যদি আপনার সন্দেহ হয় যে কেউ অপ্রাপ্তবয়স্কদের কাছে ভ্যাপ বিক্রি করছে, তাহলে আপনি নিউ সাউথ ওয়েলস হেলথ এর ওয়েবসাইটের মাধ্যমে বা ১৮০০ ৩৫৭ ৪১২ নম্বরে টোবাকো ইনফরমেশন লাইনে কল করে রিপোর্ট করতে পারেন।

আপনার সন্তান কি ভ্যাপ নিচ্ছে?

আপনি হয়তো জানেন না আপনার সন্তান ভ্যাপ নিচ্ছে কারণ এগুলো আকারে ছোট এবং হাইলাইটার, কলম এবং ইউএসবি এর মতো প্রচলিত জিনিসগুলোর মতো হয়। এগুলোর গন্ধও অত সহজে পাওয়া যায় না।

আপনার সন্তান সম্ভাব্য ভ্যাপিং করছে এমন লক্ষণীয় উপসর্গগুলোর মধ্যে রয়েছে নিকোটিনের প্রতি আসক্তির লক্ষণ যেমন আপনার সন্তান খিটখিটে মেজাজ কিংবা উদ্বিগ্ন বোধ করছে। আপনার সন্তান যদি ভ্যাপ নিয়ে থাকে তাহলে তাদেরকে এটি ছেড়ে দেয়ার জন্য উৎসাহিত করুন এবং তাদের বলুন যে সাহায্য পাওয়া যায় এবং আপনি তাদের জন্য আছেন। ভ্যাপিং ত্যাগ করা কখনও কখনও কঠিন হতে পারে এবং আপনার সন্তানের একজন জিপির পরামর্শের প্রয়োজন হতে পারে।

আপনি নিজেও যদি তামাক এবং ভ্যাপ গ্রহণ না করেন তাহলে তা একটি ভালো উদাহরণ হতে পারে।

বিভ্রান্তিকর এবং বিপজ্জনক লেবেলিং

প্রায়ই ভ্যাপিং পণ্যে লেবেল লাগানো থাকে না কিংবা ভুলভাবে লেবেল লাগানো থাকে।

লেবেলে হয়তো বলা হয় যে ভ্যাপ নিকোটিনমুক্ত, কিন্তু ***এই পণ্যগুলোর অনেকগুলোতে নিকোটিন এবং অন্যান্য অনেক রাসায়নিক পদার্থ থাকে***।

তারা শুধু এটা প্যাকেটে উল্লেখ করে না।

আপনার সন্তানের সাথে কথা বলার গুরুত্ব

আপনি যদি সন্দেহ করেন যে আপনার সন্তান ভ্যাপিং করছে, তাহলে সময় নিয়ে তাদের সাথে এ সম্বন্ধে কথা বলুন এবং তাদের সমস্ত ঝুঁকি বুঝতে সাহায্য করুন।

যেহেতু প্রায়ই স্কুলে ভ্যাপিং দেখা যায়, তাই তারা এটিকে একটি স্বাভাবিক বা নিরাপদ জিনিস হিসাবে দেখতে পারে, কিন্তু আসলে তা নয়।

আপনার সন্তানকে ভ্যাপিংয়ের ঝুঁকি সম্পর্কে জানানো গুরুত্বপূর্ণ। আপনার সন্তানের সাথে শান্তভাবে কথোপকথন শুরু করার চেষ্টা করুন, সম্ভব হলে আপনার চারপাশ থেকে সূত্র নিন, যেমন স্কুল থেকে একটি নোট, এটি সম্পর্কে কোনো খবর, বা রাস্তায় লোকেদের ভ্যাপিং করতে দেখা। এবং আপনার তথ্যগুলো প্রস্তুত রাখুন।

NSW GOVERNMENT

আপনারা কি জানেন তারা কী নিচ্ছে?

health.nsw.gov.au/vaping ওয়েবসাইট থেকে প্রমাণ* এবং তথ্যাদি জেনে নিন

*সবগুলো বিবৃতির জন্যই প্রমাণ রয়েছে যা আমাদের ওয়েবসাইটে পাবেন।