

वेपिंग के बारे में तथ्य

इलेक्ट्रॉनिक सिगरेट या ई-सिगरेट, जिन्हें अक्सर 'वेप्स' कहा जाता है, फेफड़ों में वाष्पित तरल डालने के लिए डिज़ाइन किए गए इलेक्ट्रॉनिक उपकरण होते हैं। कई अलग-अलग प्रकार के वेप्स उपलब्ध हैं और इनका दिखाई देना कठिन हो सकता है।

वेप्स में प्रमुख घटक प्रोपिलीन ग्लाइकोल, वनस्पति ग्लिसरीन या ग्लिसरॉल होता है, और इनमें अक्सर निकोटीन, स्वाद देने वाले पदार्थ और अन्य रसायन भी होते हैं। वेप्स में ऐसे हानिकारक रसायन भी हो सकते हैं, जिन्हें पैक पर सूचीबद्ध न किया गया हो।

वेप्स के बारे में सबसे बड़ी गलतफहमी यह है कि वे सिगरेट की तुलना में हानिमुक्त होते हैं। यह सच नहीं है। **वेप्स सुरक्षित नहीं हैं।**

क्या आपको पता है वे किस सामग्री की वेपिंग कर रहे हैं?



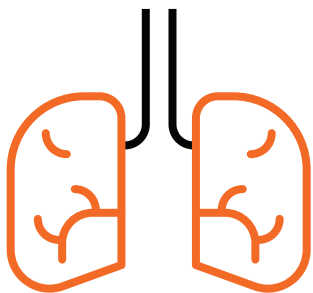
कई वेप्स में निकोटीन होता है, जिससे वे **नशे की अत्यधिक लत** पैदा कर सकते हैं



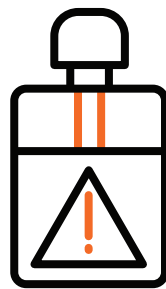
1 वेप में मौजूद निकोटीन **= 50 सिगरेट**



वेपिंग करने वाले युवा लोगों के लिए धूम्रपान की आदत पड़ने की संभावना **3 गुना** होती है



वेपिंग को **फेफड़ों के गंभीर रोग** से जोड़ा गया है



वेप्स में सफाई उत्पादों, नेल पॉलिश रिमूवर, खर-पतवारनाशक और कीट स्प्रे में पाए जाने वाले **हानिकारक रसायन** हो सकते हैं



वेप्स अनेक प्रकार के डिज़ाइनों और स्टाइलों में उपलब्ध हैं और इन्हें **आसानी से छिपाया** जा सकता है



क्या आपको पता है वे किस सामग्री की वेपिंग कर रहे हैं?
वेबसाइट health.nsw.gov.au/vaping पर प्रमाण* और तथ्य प्राप्त करें

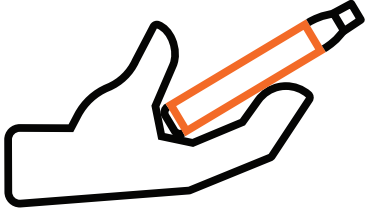
*सभी कथन प्रमाणों से समर्थित हैं, जो वेबसाइट पर उपलब्ध हैं



युवा लोग वेप्स के प्रति आकर्षित होते हैं

स्वाद (जैसे तरबूज, अंगूर, कैरामेल, बबल-गम, वेनिला और पुदिना) तथा वेप्स के लिए उपयोग की जाने वाली रंगीन पैकेजिंग इन्हें युवा लोगों के लिए आकर्षक बनाती है। **कई वेप्स में निकोटीन भी होता है, जिसकी युवा लोगों को बहुत जल्दी लत लग सकती है।**

तंबाकू कंपनियां लगातार नए ग्राहकों की खोज करती रहती हैं। वेप्स युवा लोगों को निकोटीन की लत लगवाने का एक नया तरीका है, जिससे मुक्ति पाना अक्सर कठिन होता है।

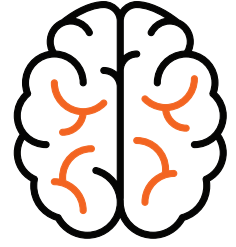


यह समस्या कितनी गंभीर है?

युवाओं में वेपिंग को अपनाने की प्रवृत्ति बढ़ रही है। अनुसंधान से पता चलता है कि **5 में से 1 युवा व्यक्ति** ने वेपिंग की है और उनमें से लगभग **80% का कहना है कि गैर-कानूनी रूप से** दुकान पर या ऑनलाइन तरीके से **वेप मिलना आसान है।**

हाल ही के एक सर्वेक्षण में 64% शिक्षकों ने स्कूल में वेप्स की बिक्री के बारे में पता होने की सूचना दी। वेपिंग के परिणाम उभरने लगे हैं, और युवा लोगों द्वारा किसी भी स्तर पर वेपिंग करना एक चिंताजनक विषय है।

निकोटीन युवाओं के लिए हानिकारक है



अक्सर वेप्स में पाया जाने वाला पदार्थ निकोटीन युवाओं के मस्तिष्क के लिए अत्यधिक व्यसनजनक होता है।

इससे मस्तिष्क के विकास पर लंबे समय तक चलने वाले नकारात्मक प्रभाव पैदा हो सकते हैं।

निकोटीन युवा लोगों के मस्तिष्क में सिनैप्सिस बनाने के तरीके को बदल देता है।

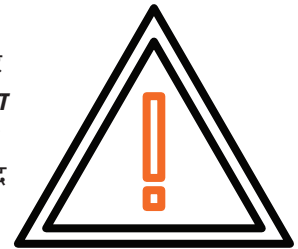
इसके प्रभावों में ध्यान केंद्रित करने, सीखने और याद रखने की क्षमता में गिरावट और मनोदशा में परिवर्तन शामिल हो सकते हैं।

शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए खतरे

वेप्स युवा लोगों को रसायन और विषाक्त पदार्थों के ऐसे स्तर पर एक्सपोज़ कर सकते हैं, जिनसे स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ने की संभावना होती है। **वेप्स के कारण युवा व्यक्ति के लिए अवसाद और व्यग्रता का अधिक खतरा पैदा हो सकता है।** वेपिंग को फेफड़ों के गंभीर रोग से भी जोड़ा गया है। महत्वपूर्ण बात यह है कि वेपिंग के लंबे समय के नुकसानों में से कई नुकसान अभी तक अज्ञात हैं। वेप्स और वाष्प में मौजूद तरल-पदार्थ पानी नहीं होता है। वेप्स से युवा लोग इन पदार्थों के प्रति एक्सपोज़ हो सकते हैं:

- सफाई उत्पाद, नेल पॉलिश रिमूवर, खर-पतवारनाशक और कीट स्प्रे में पाए जाने वाले हानिकारक रसायन।
- फॉर्मल्डिहाइड और भारी धातुओं जैसे विषाक्त पदार्थ।
- सांस में अंदर लेने के माध्यम से फेफड़ों में गहराई तक जाने वाले अतिसूक्ष्म कण।
- स्वाद पैदा करने वाले रसायन, जैसे डायएसिटिल (फेफड़ों के गंभीर रोग से जुड़ा एक रसायन)।

यहाँ तक कि वेप्स के कारण विस्फोट होने और शरीर के गंभीर रूप से जलने के प्रकरण भी हुए हैं।



क्या आपको पता है वे किस सामग्री की वेपिंग कर रहे हैं?
वेबसाइट health.nsw.gov.au/vaping पर प्रमाण* और तथ्य प्राप्त करें

*सभी कथन प्रमाणों से समर्थित हैं, जो वेबसाइट पर उपलब्ध हैं



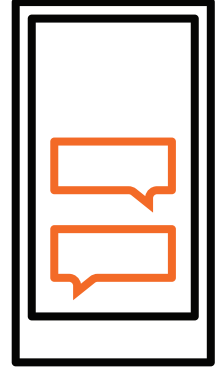
युवाओं को वेप्स बेचना गैर-कानूनी है

18 वर्ष से कम आयु के किसी भी व्यक्ति को कोई भी वेप बेचना गैर-कानूनी है। कई युवा लोग सोशल मीडिया का उपयोग करके दोस्तों और संपर्कों से स्कूल में अपने वेप्स खरीदते हैं।

किसी को भी निकोटीन वेप्स बेचना गैर-कानूनी है, जब तक कि इन्हें धूम्रपान रोकने के उद्देश्यों से 18 वर्ष से अधिक आयु के किसी व्यक्ति के लिए डॉक्टर द्वारा नुस्खे में नहीं दिया गया है और प्रिस्क्रिप्शन के माध्यम से फार्मसी से प्राप्त नहीं किया गया है।

कई खुदरा विक्रेता युवा लोगों को वेप्स बेचते हैं। यह अपराध है।

यदि आपको संदेह है कि कोई अवयस्कों को वेप्स बेच रहा है, तो आप NSW Health की वेबसाइट के माध्यम से या 1800 357 412 पर तंबाकू सूचना लाइन पर कॉल करके NSW Health को इसकी सूचना दे सकते/सकती हैं।



क्या आपका बच्चा/ आपकी बच्ची वेपिंग कर रहा/रही है?



हो सकता है कि आपको पता न चले कि आपका बच्चा/आपकी बच्ची वेपिंग कर रहा/रही है, क्योंकि वेप्स का आकार छोटा होता है और ये हाइलाइटर, पेन और यूएसबी ड्राइव जैसी सामान्य वस्तुओं के समान दिखाई देते हैं। इन्हें सूचना भी आसान नहीं है।

आपका बच्चा/आपकी बच्ची संभावित रूप से वेपिंग कर रहा/रही है, इसका प्रत्यक्ष संकेत देने वाले लक्षणों में निकोटीन की लत के लक्षण शामिल हैं, उदाहरण के लिए उन्हें चिड़चिड़ापन या व्यग्रता महसूस होती है। यदि आपका बच्चा/आपकी बच्ची वेपिंग कर रहा/रही है, तो उन्हें इसे रोकने के लिए प्रोत्साहित करें और उन्हें बताएं कि सहायता उपलब्ध है और आप उनके लिए वहाँ मौजूद हैं। वेपिंग को रोकना कभी-कभी कठिन हो सकता है और आपके बच्चे/आपकी बच्ची को जीपी से सलाह लेने की आवश्यकता हो सकती है।

खुद तंबाकू और वेप-मुक्त होकर एक अच्छा उदाहरण स्थापित करने से भी सहायता मिल सकती है।

भ्रामक और खतरनाक लेबलिंग

वेपिंग उत्पादों को अक्सर लेबल नहीं किया जाता है या गलत तरीके से लेबल किया जाता है।

लेबल बता सकते हैं कि वेप्स निकोटीनमुक्त हैं, लेकिन **इनमें से कई उत्पादों में निकोटीन और बहुत सारे अन्य रसायन होते हैं।**

वे इसे पैक पर बस प्रदर्शित नहीं करते हैं।



अपने बच्चे/अपनी बच्ची के साथ बात करने का महत्व



यदि आपको संदेह है कि आपका बच्चा/आपकी बच्ची वेपिंग कर रहा/रही है, तो इसके बारे में उनसे बात करने के लिए समय निकालें और सभी खतरों को समझने में उनकी सहायता करें।

अक्सर स्कूलों में वेपिंग करना एक आम बात है, इसलिए वे इसके सेवन को एक साधारण या सुरक्षित कार्य के रूप में देख सकते हैं, लेकिन ऐसा नहीं है।

अपने बच्चे/अपनी बच्ची को वेपिंग के खतरों के बारे में बताना महत्वपूर्ण है। अपने बच्चे/अपनी बच्ची के साथ आरामदेह और आसान तरीके से बातचीत शुरू करने की कोशिश करें, जिसके लिए आप संभावित रूप से अपने आस-पास के परिवेश से संकेत ले सकते/सकती हैं, उदाहरण के लिए स्कूल से मिला एक नोट, इसके बारे में एक समाचार कहानी, या सड़क पर लोगों का वेपिंग करते हुए दिखाई देना। और अपने पास तथ्यों को तैयार रखें।



क्या आपको पता है वे किस सामग्री की वेपिंग कर रहे हैं?
वेबसाइट health.nsw.gov.au/vaping पर प्रमाण* और तथ्य प्राप्त करें

*सभी कथन प्रमाणों से समर्थित हैं, जो वेबसाइट पर उपलब्ध हैं

