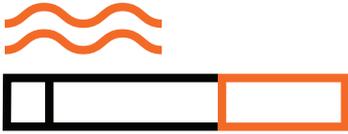


المتعلقة بتدخين السجائر الإلكترونية

السجائر الإلكترونية، والتي يطلق عليها غالبًا اسم "vapes"، هي أجهزة إلكترونية مصممة لتوصيل السوائل المبخرة إلى الرئتين. تتوفر حاليًا نماذج عديدة مختلفة من السجائر الإلكترونية ويمكن أن تكون ملاحظة حيازتها أمرًا صعبًا. المكون الرئيسي في السجائر الإلكترونية هو البروبيلين غليكول أو الجلسرين النباتي أو الجلسرول، وغالبًا ما تحتوي أيضًا على النيكوتين والنكهات ومواد كيميائية أخرى. وقد تحتوي السجائر الإلكترونية على مواد كيميائية ضارة غير مدرجة على العبوة. أكبر التباس بشأن السجائر الإلكترونية هي أنها غير ضارة مقارنة بالسجائر. وهذا غير صحيح. **فالسجائر الإلكترونية غير آمنة.**

هل تعرف ما الذي يدخنونه؟



تزداد احتمالية قيام الشباب الذين يدخنون السجائر الإلكترونية بالبداة بالتدخين **بثلاثة أضعاف**



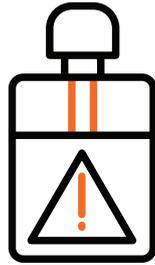
يمكن أن تكون كمية النيكوتين في كل سيجارة إلكترونية **مساوية لخمسين سيجارة**



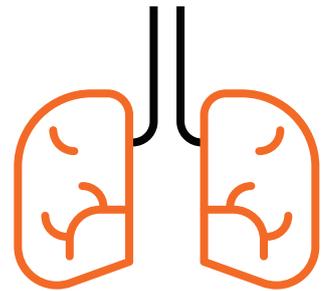
تحتوي العديد من السجائر الإلكترونية على النيكوتين مما يجعلها **مسببة للإدمان الشديد**



تأتي السجائر الإلكترونية في مجموعة متنوعة من التصاميم والأنماط ويمكن **إخفاؤها بسهولة**



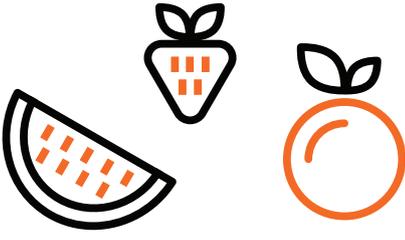
يمكن أن تحتوي السجائر الإلكترونية على نفس **المواد الكيميائية الضارة** الموجودة في منتجات التنظيف ومزيل طلاء الأظافر ومبيد الحشرات ومبيد الحشرات



تم ربط التدخين الإلكتروني **بأمراض رئوية خطيرة**



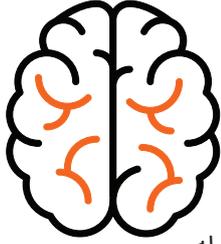
بنكهة الآيس كريم مع العنب



تستهوي السجائر الإلكترونية الشباب

النكهات (مثل البطيخ والعنب والكراميل والعلكة والفانيليا والنعناع) والتعبئة والعبوات الملونة المستخدمة في السجائر الإلكترونية تجعلها جذابة للشباب. **تحتوي العديد من السجائر الإلكترونية أيضًا على النيكوتين، والذي يمكن أن يدمن عليه الشباب بسرعة كبيرة.**

تبحث شركات التبغ باستمرار عن عملاء جدد. السجائر الإلكترونية هي طريقة جديدة ليدمن الشباب على النيكوتين الذي يصعب غالبًا الإقلاع عنه.



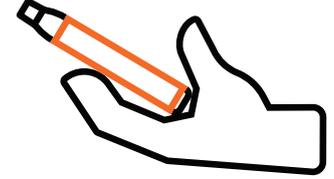
النيكوتين ضار للشباب

النيكوتين هو عقار موجود على الأغلب في السجائر الإلكترونية ومفعوله الإدماني شديد على أدمغة الشباب.

ويمكن أن يتسبب في إحداث آثار سلبية طويلة الأمد على نمو الدماغ.

يغيّر النيكوتين طريقة تكوين الوصلات العصبية في أدمغة الشباب.

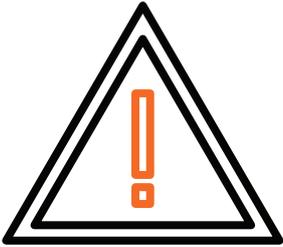
يمكن أن تشمل الآثار ضعف الانتباه والتعلّم والذاكرة وتغييرات في المزاج.



ما هو حجم المشكلة؟

يزداد حاليًا إقبال الشباب على السجائر الإلكترونية. وتشير البحوث إلى استخدام **شاب واحد من كل 5 شباب للسجائر الإلكترونية** ويقول ما يقرب من **80% منهم إنه من السهل الحصول على السجائر الإلكترونية بشكل غير قانوني** من المتاجر أو عبر الإنترنت.

في استطلاع حديث للآراء، أفاد 64% من المعلمين أنهم على دراية ببيع السجائر الإلكترونية في المدرسة. بدأت العواقب المرتبطة بتدخين السجائر الإلكترونية بالظهور، وأي نسبة إقبال للشباب على تدخين السجائر الإلكترونية هو مدعى للقلق.



المخاطر على الصحة الجسدية والعقلية

قد تُعرّض السجائر الإلكترونية الشباب لمواد كيميائية وساموم بمستويات من المحتمل أن تسبب آثارًا صحية سلبية. **يمكن أن تجعل السجائر الإلكترونية الشباب أكثر عرضة للإصابة بالاكْتئاب والقلق.** كما تمّ ربط التدخين الإلكتروني بأمراض رئوية خطيرة. الأهم من ذلك أنّ العديد من أضرار التدخين الإلكتروني على المدى الطويل لا تزال غير معروفة. فالسائل الموجود في السجائر الإلكترونية والبخار ليس بالماء. يمكن أن تعرض السجائر الإلكترونية الشباب لما يلي:

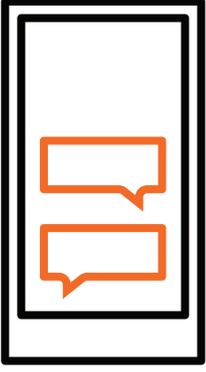
- نفس المواد الكيميائية الضارة الموجودة في منتجات التنظيف ومزيل طلاء الأظافر ومبيد الحشائش ومبيد الحشرات.
 - السموم مثل الفورمالديهايد والمعادن الثقيلة.
 - جزيئات متناهية الصغر يمكن استنشاقها إلى أعماق الرئتين.
 - مواد كيميائية منكهة مثل ثنائي الأسيتيل (مادة كيميائية مرتبطة بأمراض رئوية خطيرة).
- ويُعرف حتى عن السجائر الإلكترونية أنها تنفجر مسببة حروقًا خطيرة.



هل تعرف ما الذي يدخنونه؟
احصل على الأدلة* والحقائق من الموقع الإلكتروني health.nsw.gov.au/vaping
*جميع البيانات مدعومة بأدلة ويمكن العثور عليها على الموقع الإلكتروني.



بيع السجائر الإلكترونية للشباب هو أمر مخالف للقانون



من غير القانوني بيع أي سجائر إلكترونية لأي شخص يقل عمره عن 18 عامًا. يشتري العديد من الشباب السجائر الإلكترونية في المدرسة من أصدقائهم ومعرفهم باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي. من غير القانوني بيع سجائر النيكوتين الإلكترونية لأي شخص، إلا إذا وصفها الطبيب لشخص يزيد عمره عن 18 عامًا لأغراض الإقلاع عن التدخين وتم الحصول عليها بوصفة طبية من الصيدلية. هناك عدد من تجار التجزئة الذين يبيعون السجائر الإلكترونية للشباب، وهذه جريمة. إذا كنت تشك في قيام شخص ما ببيع السجائر الإلكترونية للقاصرين، يمكنك إبلاغ NSW Health عبر موقعها الإلكتروني أو عبر الاتصال بخط معلومات التبغ على الرقم 1800 357 412.

التصنيف المضلل والخطير



لا يتم في الغالب تصنيف منتجات السجائر الإلكترونية أو يتم تصنيفها بشكل خاطئ. قد تشير الملصقات إلى أن السجائر الإلكترونية خالية من النيكوتين، إلا أن العديد من هذه المنتجات تحتوي على النيكوتين والكثير من المواد الكيميائية الأخرى. هم فقط لا يضعونها على العبوة.



هل طفلك يدخن السجائر الإلكترونية؟

قد لا تعرف أن طفلك يدخن السجائر الإلكترونية لأن السجائر الإلكترونية صغيرة الحجم وتشبه الأدوات الشائعة مثل أقلام التظليل والأقلام ووحدة تخزين البيانات (USB). كما أنه لا يسهل شمها.

تشمل العلامات المنذرة على أن طفلك يدخن السجائر الإلكترونية أعراض إدمان النيكوتين مثل شعور طفلك بالعصبية أو القلق، إذا كان طفلك يستخدم السجائر الإلكترونية، فشجعه على التوقف وأخبره أن المساعدة متاحة وبأنك ستسانده. قد يكون التوقف عن تدخين السجائر الإلكترونية أمرًا صعبًا في بعض الأحيان وقد يحتاج طفلك إلى استشارة الطبيب العام. ويساعد أيضًا عندما تكون نموذجًا يقتدى به بكونك شخصيًا من غير مدخني التبغ والسجائر الإلكترونية.

أهمية التحدث إلى طفلك

إذا كنت تشك في أن طفلك يستخدم السجائر الإلكترونية، خذ الوقت الكافي للتحدث إليه عن هذا الأمر ومساعدته على فهم جميع المخاطر. لأن التدخين الإلكتروني غالبًا ما يكون شائعًا في المدارس، فقد يرى أن هذا الأمر طبيعي أو آمن، إلا أن الأمر خلاف ذلك.

من المهم أن تُعرّف طفلك على مخاطر التدخين الإلكتروني. حاول أن تبدأ الحديث مع طفلك بطريقة تتسم بالهدوء، وربما مسترشدًا بما حولك، مثل استلام ملاحظة من المدرسة أو قصة في الأخبار عن هذا الموضوع أو رؤية أشخاص يدخلون السجائر الإلكترونية في الشارع. وكن مستعدًا من خلال الحصول على الحقائق.



هل تعرف ما الذي يدخنونه؟
احصل على الأدلة* والحقائق من الموقع الإلكتروني health.nsw.gov.au/vaping
*جميع البيانات مدعومة بأدلة ويمكن العثور عليها على الموقع الإلكتروني.

