

# التحدث مع طفلك عن التدخين الإلكتروني

## نصائح للآباء



## ما التدخين الإلكتروني؟

التدخين الإلكتروني هو فعل استنشاق وزفير رذاذ ينتج عن أحد منتجات التدخين الإلكتروني، مثل السجارة الإلكترونية. يقوم الجهاز بتسخين السائل إلى بخار، الذي يتحول إلى رذاذ. تأتي منتجات التدخين الإلكتروني في مجموعة متنوعة من الأشكال والنكهات والأحجام. لمنتجات التدخين الإلكتروني العديد من الأسماء، مثل: السجائر الإلكترونية، وأقلام الفيبي، والفيبي، والمود، والتانك. وقد تعرف أيضاً بأسماء تجارية مختلفة. يحتوي معظمها على النيكوتين. يمكن أيضاً استخدام أجهزة التدخين الإلكتروني لتعاطي مواد أخرى، مثل الحشيش.

### الأسباب التي يذكرها الشبان كسبب للتدخين الإلكتروني

إعجابهم بالنكهات (مثل الفاكهة والحلوى والنعناع)

الأجهزة المستخدمة عصريّة.

أصدقائهم يستخدمون السجائر الإلكترونية؛ وبالتالي يساعدهم ذلك على الاندماج.

إنهم فضوليون و / أو يشعرون بالملل.

اعتقادهم بأن التدخين الإلكتروني غير ضار

أنهم يحبون "المتعة" التي يحصلون عليها من النيكوتين؛ فهو يزيد من مشاعر السرور.

يجعلهم يشعرون بالتمرد. يدخن بعض الشبان السجائر الإلكترونية في أماكن لا يُسمح فيها بذلك، لأنه من السهل إخفاء جهاز التدخين الإلكتروني.

للإقلاع عن تدخين السجائر أو تقليله.



## هل كنت تعلم؟

في أونتاريو، في عام 2021:

• جرّب أكثر من ربع الطلاب (26.4%) التدخين الإلكتروني.

• من بين الشبان الذين يدخنون السجائر الإلكترونية: 84% يدخنون السجائر الإلكترونية المحتوية على النيكوتين، و9.7% لا يستخدمونها، و5.9% لا يعرفون ما إن كانت منتجاتهم تحتوي على النيكوتين.

• أبلغ 15% عن استخدام التدخين الإلكتروني لأول مرة خلال الـ 12 شهراً التي سبقت الاستبيان.

• بخلاف الكحول، تعتبر السجائر الإلكترونية/الفيبي أسهل مادة يمكن للمراهقين أن يحصلوا عليها.



## لماذا عليهم أن يقولوا لا للتدخين الإلكتروني؟

- التدخين الإلكتروني غير ضار.
- التدخين الإلكتروني ليس للشبان وغير المدخنين.
- تحتوي منتجات التدخين الإلكتروني على مركبات كيميائية سامة ومكونات مسببة للإدمان مثل النيكوتين.
- يمكن أن يسبب التدخين الإلكتروني السعال، والأزيز، والتهاب الرئة.
- يمكن لتدخين النيكوتين التدخين الإلكتروني أن:
  - o يغيّر نمو دماغ المراهقين.
  - o يؤثر سلباً على الذاكرة والتركيز والمزاج.
  - o يزيد القلق والتوتر.
  - o يزيد معدل ضربات القلب وضغط الدم.
  - o يدرب دماغك على الوقوع بسهولة في إدمان المخدرات الأخرى.
- الآثار الصحية طويلة المدى للتدخين الإلكتروني غير معروفة.

# تحدث مع طفلك



تعرف على الحقائق حول التدخين الإلكتروني.	اعثر على الوقت المناسب للحديث.
تحلّ بالصبر وكن مستعداً للاستماع.	حاول تجنب النقد.
شجع الحوار المفتوح واستمر في المحادثة.	أعد تناول هذا الموضوع مرة أخرى.
كن نموذجاً يُحتذى به بعدم تدخين التبغ والسجائر الإلكترونية.	احصل على الدعم.

# اطلب الدعم



لست متأكداً من أين تبدأ؟ طالع موقعنا wechu.org



اطلب من مقدم الرعاية الصحية المتابع لك التحدث إلى ابنك المراهق حول مخاطر منتجات التدخين الإلكتروني.



يمكنك أيضاً اقتراح أن يتحدث ابنك المراهق مع أشخاص بالغين موثوق بهم، مثل أحد الأقارب أو المعلمين أو القادة الدينيين أو المدرسين أو المستشارين الذين يدركون مخاطر منتجات التدخين الإلكتروني. يمكن أن يساعد هؤلاء البالغون الموثوق بهم في دعم رسالتك كوالد.



## قانون أونتاريو خالية من الدخان (SFOA) – البيع والتوريد

يعتبر تزويد الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 19 عاماً (إعطاء أحد منتجات التبغ أو منتجات السجائر الإلكترونية - بما في ذلك العصير الإلكتروني) أمراً مخالفاً للقانون.

**الغرامة = 490 دولاراً عن المخالفة الأولى.**

يحظر قانون SFOA أيضاً تدخين التبغ واستخدام السجائر الإلكترونية لتدخين أي مادة وتدخين الحشيش والتبخير الإلكتروني في جميع الأماكن العامة المغلقة وأماكن العمل المغلقة، وكذلك الأماكن المحظورة الإضافية، مثل مراكز رعاية الأطفال والملاعب، حيث يُحظر تدخين التبغ بالفعل. يحظر هذا القانون أيضاً التدخين الإلكتروني وتدخين التبغ والحشيش:

- في محيط مرافق المدارس الابتدائية والثانوية وفي حدود 20 متراً منها.
- في وضمن 20 متر من محيط المرافق الترفيهية المجتمعية.
- في وضمن 9 أمتار من باحات المطاعم أو الحانات.

### موارد إضافية

إذا كنت تدخن التبغ أو السجائر الإلكترونية، فلم يُفْتِ الوقت بعد للإقلاع عن التدخين.

للحصول على مساعدة مجانية، تفضل بزيارة wechu.org أو اتصل

على الرقم  
519-258-2146  
داخلي: 3100.

عن التدخين الإلكتروني- موقع الحكومة الكندية  
[www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco/vaping](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco/vaping)

الشباب والتدخين الإلكتروني - أطفال كندا خالين من المخدرات  
[www.drugfreekidscanada.org/prevention/issues/vaping](http://www.drugfreekidscanada.org/prevention/issues/vaping)

كندا خالية من المخدرات - مركز دعم الآباء <https://drugfreekidscanada.org/supporthub>

خط مساعدة المدخنين [www.smokershelpline.ca/home](http://www.smokershelpline.ca/home)

تطبيق للويب ورسائل نصية توفر دعماً للإقلاع عن التدخين.

تطبيق كواش [www.quashapp.com](http://www.quashapp.com)

تطبيق للهواتف النقالة يقدم الدعم للشباب للإقلاع عن التدخين الإلكتروني.