

APLINKA IR NAMAI

Atvirai pasikalbėkite su vaiku -



išklausykite jį, nepamokslaukite. Sužinokite savo vaiko požiūrį. Paklauskite, ką jis mano apie rūkymą ir kokį spaudimą patiria iš bendraamžių. Aptardami bendraamžių įtaką ir spaudimą, jūs padėsite savo vaikui. Taigi, tai geras metas išmokyti vaiką sakyti „Ne“ (bendraamžių spaudimui rūkyti/garinti).

Kalbėdamiesi

su vaiku, pateikite faktines žinias apie elektronines cigaretes.

Rodykite tinkamą pavyzdį -

modeliuokite vaiko elgesį patys nerūkydami ir negarindami.



Kaip turėtumėte elgtis sužinoję, kad Jūsų vaikas vartoja elektronines cigaretes:

Supraskite, kad greito spendimo tokiose situacijose nebūna, tad būkite kantrūs ir dėmesingi savo vaikui.



Informaciją parengė Natalja Aksamit
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči
sveikatos priežiūrą Vilniaus Aleksandro
Puškino gimnazijoje

Jeigu visgi rūkote,



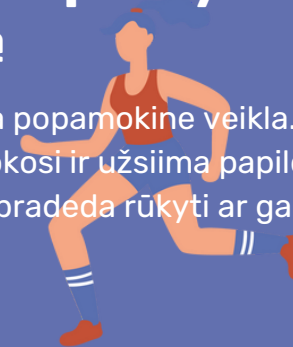
leisdami laiką su savo vaiku, rinkitės su rūkymu nesusijusias vietas ir užsiėmimus. Papasakokite savo vaikui kada ir kodėl pradėjote rūkyti ir paaiškinkite kaip dėl to jaučiatės. Papasakokite kaip tapote priklausomas ir kaip rūkymas veikia jūsų sveikatą, išvaizdą ir savijautą. Pasakykite kodėl nenorite, kad vaikas kartotų tą pačią klaidą.

Venkite agresyvumo

Grasinimai ir bausmės retai veikia. Geriau pabandykite pasikalbėti kaip su suaugusiu asmeniu. Paaugliai mėgsta, kai su jais bendraujama kaip su suaugusiais. Tik svarbu kalbant išlaikyti ramų balso toną.

Skatinkite ir palaikykite vaiko iniciatyvą

užsiimti įvairia popamokine veikla. Vaikai, kurie gerai mokosi ir užsiima papildoma veikla, rečiau pradeda rūkyti ar garinti el. cigaretes.



Elektroninių cigarečių poveikis vaikų ir paauglių sveikatai

El. cigaretės taip populiarėja tarp jaunimo dėl didelio skonų (kvapų) pasirinkimo ir el. cigarečių struktūrinių komponentų (korpuso, kaitinimo galvučių, kandiklių, kaitiklių) įvairovės, leidžiančios susikurti individualų įrenginį. Jaunimas dažnai išbando tai, kas nauja, patrauklu ir gali padėti pritaipyti. Deja, naujovės neretai yra žalingos, o ilginau žalingi įpročiai gali tapti priklausomybėmis ir sukelti įvairių sveikatos sutrikimų.

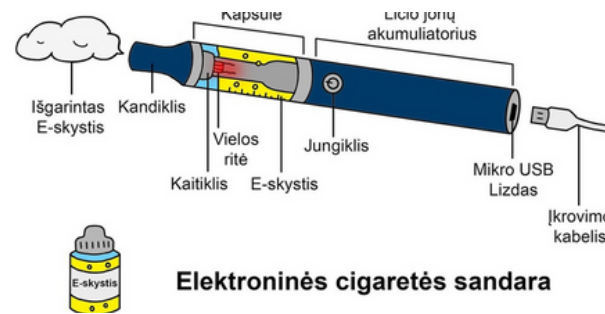


Nikotinas ir kitos toksinės medžiagos, esančios elektroninių cigarečių skystyje, dėl savo kancerogeninio, kvėpavimo sistemą žalojančio poveikio, gali padaryti negrįžtamą žalą vaikų ir jaunimo sveikatai.



Elektroninės cigaretės geras kvapas, žalingas poveikis

Elektroninė cigaretė yra prietaisas, susidedantis iš 3 dalių: skysčiu užpildytos kasetės, kaitiklio bei baterijos. Nuspaudus mygtuką, įjungiamas kaitiklis, kuris šildo skystį, o šiam tapus garais, jie įtraukiami į plaučius.



Elektroninės cigaretės sandara

Elektroninės cigaretės būna vienkartinės arba daugkartinės. Daugelyje parduodamų el. skysčių yra nikotino ir aromatinių medžiagų, taip vienu metu patenkinant fizinį nikotino poreikį bei teigiamai stimuliuojant dėl malonaus kvapo (daugelis e. skysčių neturi stipraus ir dažnai nemalonaus tabako cigarečių kvapo).

Yra žinoma, kad „atvirų talpų“ elektroninėse cigaretėse galima įsipilti ne tik aromatizuotų skysčių, bet ir narkotinių medžiagų.

Elektroninių cigarečių žala vaikų sveikatai



NIKOTINO POVEIKIS. Patyrę elektroninių cigarečių vartotojai dažniausiai įtraukia garus giliau, o prietaisą naudoja kur kas intensyviau, nei pradedantieji, todėl jų kraujyje nikotino kiekis yra didesnis ir beveik prilygsta susidarančiam rūkant įprastines cigaretes.

GARŲ POVEIKIS. El. cigarečių garai skiriasi nuo įprastinių cigarečių dūmų, nes juose nėra dervų. Tyrimuose nustatyta, kad elektroninių cigarečių aerozolyje yra ne tik nikotino, bet ir kitų potencialiai toksiškų junginių (karbonilių, metalų, kietųjų dalelių) bei didelis propilenglikolio ir glicerolio kiekis, kurie yra pagrindinės el. skysčio sudedamosios dalys,

Naujovės nuo 2022.07.01

E-cigarečių teikimo Lietuvos rinkai reikalavimus reglamentuoja Tabako, tabako gaminių ir su jais susijusių gaminių kontrolės įstatymas (toliau – Tabako kontrolės įstatymas). Uždrausta tiekti Lietuvos rinkai elektronines cigaretes ir elektroninių cigarečių pildykles su skysčiu, pritaikytu elektroninėms cigaretėms pildyti, jeigu šiame skystyje yra kvapiųjų medžiagų, išskyrus tabako kvapą ir (ar) skonį.