

Program dla
rodziców i osób
dorosłych



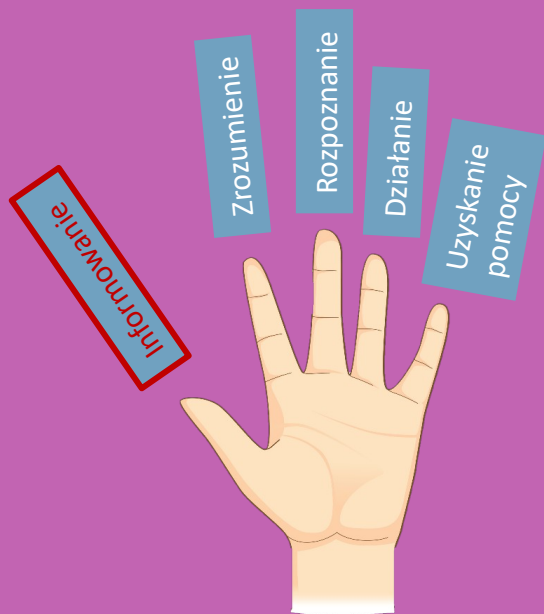
Projekt «VapeAware - HSK-Schulen (VAHSK)» jest finansowo wspierany przez Fundusz Prewencji Tytoniowej.

ERNST GÖHNER
STIFTUNG

VapeAware

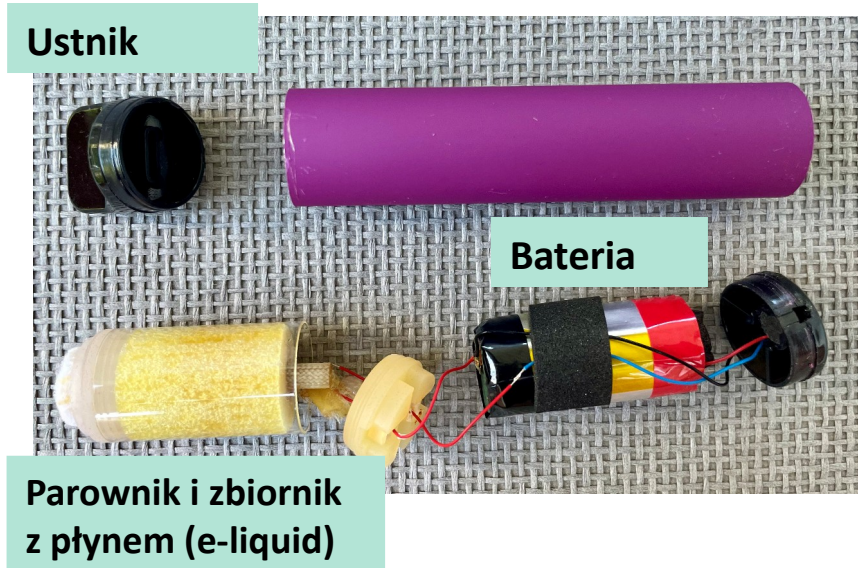
Profilaktyka nikotynowa w szkołach prowadzących nauczanie języka ojczystego i kultury

Czym są vapy (e-papierosy)



- Vapy to urządzenia elektroniczne. (E-papieros, Puff, Chmurka, Sztach)
- Zawierają zwykle płyn z wysoką dawką nikotyny.
- Płyn jest podgrzewany i wytwarza się para.
- Para ta jest wdychana przez palacza do płuc.
- Podobnie jak w przypadku tradycyjnego papierosa.

VAPY JEDNORAZOWE



- Są łatwe w użyciu
- Zawierają intensywne, owocowe i słodkie smaki
- Przeznaczone do jednorazowego użytku
- Można się zaciągnąć 600 – 10'000 razy
- Cena od CHF 6.90
- Dostępne online, w kioskach, sklepach z vapami, supermarketach

Składają się z:

- Baterii lub akumulatora
- Parownika
- Ustnika
- Zbiornika na płyn (e-liquid)*

***Skład płynu (e-liquidu)**

- Różne chemikalia
- Aromaty
- Nikotyna w wysokich dawkach
- Istnieją również vapy bez nikotyny.
- Niektóre z tych chemikaliów mogą być rakotwórcze.

Skutki zdrowotne



Uzależnienie od nikotyny: Vapy zawierają bardzo dużo nikotyny, która szybko uzależnia.



Podrażnienie dróg oddechowych: Kaszel, ból gardła i trudności z oddychaniem.



Podrażnienie jamy ustnej i gardła: Suchość w ustach, zapalenie dziąseł, owrzodzenia jamy ustnej.



Wpływ na układ sercowo-naczyniowy: Przyspieszone tętno, krótkotrwały wzrost ciśnienia krwi, zwiększone ryzyko problemów sercowych.



Podwyższone ryzyko nowotworów.

Długoterminowe skutki zdrowotne wymagają dalszych badań.

Wpływ na środowisko



ZUŻYCIE

Akumulatory litowo-jonowe i baterie zawierają cenne surowce.

Ich niewłaściwa utylizacja szkodzi środowisku.

UTYLIZACJA

Vapy należy wyzucać do odpadów elektronicznych.

Często są jednak niewłaściwie utylizowane.



PYTANIE

**Kto zna przynajmniej jedną osobę, która
używa wapów/pali e-papierosy/wapuje?**



RYZIKO DLA MŁODZIEŻY

- 1) Przemysł:** Reklama skierowana do młodzieży (np. w mediach społecznościowych, takich jak TikTok).
- 2) Aromaty:** Sprawiają, że vapy są atrakcyjne dla młodzieży.
- 3) Następstwa konsumowania nikotyny:**
 - Nikotyna może zaburzać rozwój mózgu.
 - Kontakt z nikotyną w młodym wieku, zwiększa ryzyko późniejszego uzależnienia.
- 4) Palący rodzice:** Dzieci palących rodziców są bardziej narażone na rozpoczęcie palenia lub wapowania



PRAWO I OCHRONA MŁODZIEŻY

§

Od **1 października 2024** w Szwajcarii obowiązuje nowa ustawa o produktach tytoniowych, która **zabrania sprzedaży vapów nieletnim**.

Schweiz > Waadt > E-Zigaretten: Waadt verbietet Verkauf an Minderjährige

Waadt verbietet Verkauf von E-Zigaretten an Minderjährige



© 09.07.2024, 11:04

Gesetze gegen Vapes

Australien verbietet die Einfuhr von Einweg-E-Zigaretten

Dienstag, 28.11.2023, 10:31 Uhr

Alle Altersgruppen

Im Kanton Jura wird der Verkauf von Wegwerf-Vapes verboten

Der Jura will als erster Kanton einen Schlusstrich ziehen. Auch auf nationaler Ebene könnte bald ein Verbot folgen.

Verbot von Einweg-E-Zigaretten in Belgien: EU-Kommission gibt grünes Licht

Von: Clara Bauer-Babef | Euractiv.com | übersetzt von Carmen Diaz Rodriguez 20. März 2024

Werbung

Frankreich verbietet E-Zigaretten

Von: Clara Bauer-Babef | Euractiv.com | übersetzt von Carmen Diaz Rodriguez und Jeremias Lin

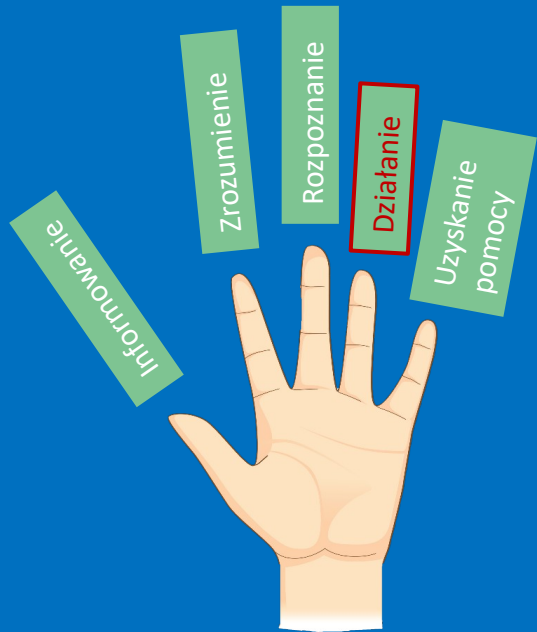
22. März 2024

Mittwoch, 12. Juni 2024 19h47

SDA-MELDUNG Bern

NATIONALRAT WILL ELEKTRONISCHE EINWEGZIGARETTEN VERBIETEN

Jak postępować?

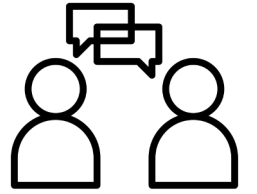


NAWIĄŻ ROZMOWĘ ZE SWOIM DZIECKIEM

- Zdobądź informacje.
- **Znajdź spokojny moment na rozmowę:** nie w trakcie kłótni lub pod wpływem stresu.
- Zadawaj dziecku **pytania**, słuchaj uważnie.
- Nie wygłaszaj wykładu.
- Unikaj krytykowania dziecka.
- Ustal zasady i zawieraj umowy.
- Bądź **wzorem** do naśladowania.
- Wielu rodziców czuje to samo.
→ **Uzyskaj pomoc**

Więcej informacji oraz punkty informacyjne i pomocowe można znaleźć w broszurze i na stronie internetowej: «VAHSK.ch».

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM?



Co robić, gdy dziecko mówi: «Vaping/wapowanie jest lepsze niż palenie.»?

- «Mimo to wdychasz dużo nikotyny. Twój organizm szybko się do niej przyzwyczaja i uzależnia. Później trudno będzie przestać.»

Co zrobić, gdy dziecko kłamie lub potajemnie używa vapa?

- Okaż troskę. «Zależy mi na Tobie i Twoim zdrowiu»
- Przedstaw ryzyka związane z wapowaniem.
- Zajmij jasne stanowisko: «Nie chcę, żebyś wapował.»

Co zrobić, jeśli samemu się pali?

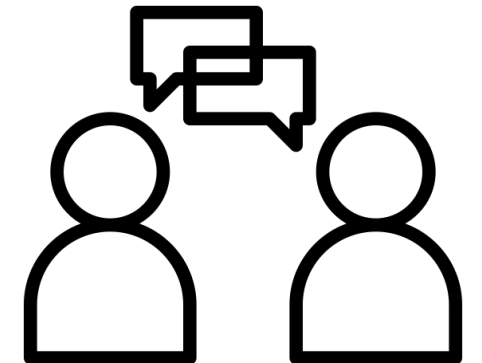
- Również zajmij jasne stanowisko: „Nie chcę, żebyś wapował.”
- Przyznaj się do trudności w rzuceniu palenia.
- Podkreśl, że to niezdrowe.
- Bądź konsekwentny. Nie pal w domu.

Czy należy ustalić zasady?

- TAK! Ważne jest, aby ustalić domowe/rodzinne zasady dotyczące wapowania.
- Nagradzaj swoje dziecko za zdrowe zachowania i nawyki.

Dyskusja / Praca w grupach

- Zastanówcie się, co Wasze dziecko może powiedzieć podczas rozmowy.
- Czy masz podejrzenie, że Twoje dziecko wapuje?
- Jakie zasady moglibyście wprowadzić w domu?
- Jak moglibyście nagradzać dziecko?



Podsumowanie



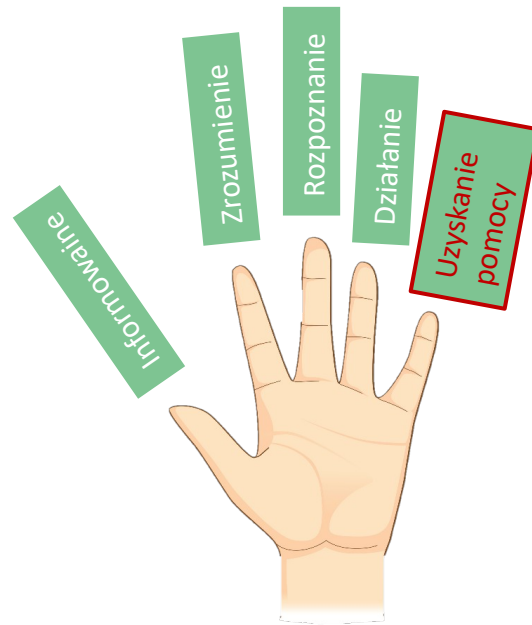
- Vapy zawierają dużo nikotyny i mogą prowadzić do uzależnienia.
- Vapowanie jest niezdrowe i zwiększa ryzyko sięgnięcia po inne substancje uzależniające
- **Dzieci i młodzież nie powinny vapować i spożywać nikotyny pod żadną postacią.**
- Dzieci palących rodziców mają większe ryzyko późniejszego uzależnienia.
- Przyjmij jasne stanowisko. «Nie chcę, żebyś vapował»



Cel:

Nie chcemy, aby nasze dzieci vapowały – naszym obowiązkiem jest ich ochrona.

Gdzie szukać pomocy?



Strony internetowe:

VAHSK.ch

Vapefree.info

feel-ok.ch/de_CH/eltern/themen/vapes/ressourcen/vapes/kind-vapes.cfm

bernergesundheits.ch/vapes

Lungenliga

At Schweiz

Punkty doradcze:

Suchtindex.ch

Kantonale Suchtberatungsstelle (z. B.: zfps.ch/angebot/tabak/beratung)

safezone.ch

no-zoff.ch

Rauchstopplinie

Osoby

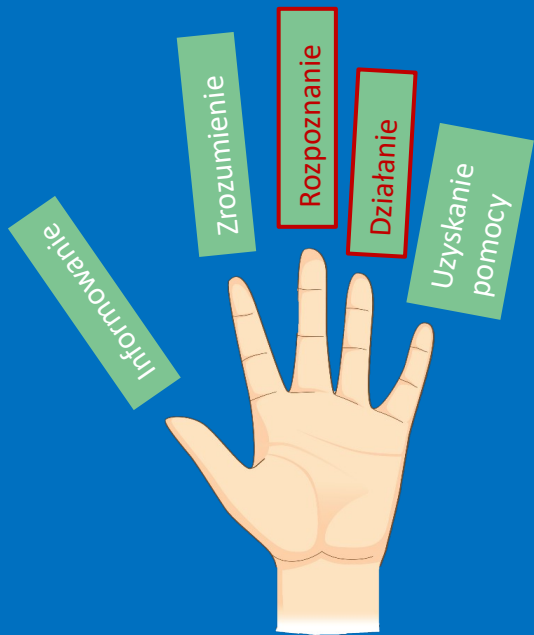
Znajomi i przyjaciele, którzy znają temat vapowania

Lekarze

Nauczyciele



Informacje dodatkowe



JAK ROZPOZNAĆ, ŻE DZIECKO VAPUJE?

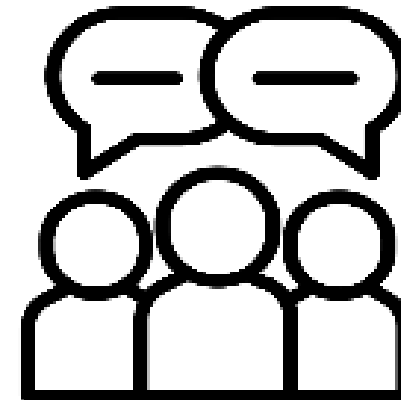
- Nietypowy, **słodkawy zapach**
- **Zmiany w zachowaniu**
- Nieznane urządzenia elektroniczne
- Zwiększone pragnienie lub suchość w ustach
- Problemy z kondycją lub oddechem (kaszel)
- Zmiany w wydatkach
- Wahania nastroju.

INFORMACJA ZWROTNA

Czego się dziś dowiedziałeś nowego?

O czym chciałabyś/chciałbyś dowiedzieć się więcej?

Jak oceniasz to wydarzenie?



ŹRÓDŁA

[Mit Unterstützung der Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs:](#)

[Home - ZFPS – Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs](#)

[E-Zigaretten bei AT Schweiz - AT Schweiz \(at-schweiz.ch\)](#)

[Neue nikotinhaltige Produkte - Konsum - Sucht Schweiz](#)

[E-Zigaretten: Waadt verbietet Verkauf an Minderjährige \(watson.ch\)](#)

[Nationalrat will elektronische Einwegzigaretten verbieten \(parlament.ch\)](#)

<https://www.srf.ch/news/schweiz/gesetze-gegen-vapes-australien-verbietet-die-einfuhr-von-einweg-e-zigaretten>

[Verbot von Einweg-E-Zigaretten in Belgien: EU-Kommission gibt grünes Licht – Euractiv DE](#)

[Frankreich verbietet E-Zigaretten – Euractiv DE](#)

[Im Jura soll der Verkauf von Wegwerf-Vapes verboten werden - News - SRF](#)

[E-Zigaretten \(admin.ch\)](#)

Wszystkie ikony zostały zakupione na thenounproject.com.

Wszystkie grafiki, o ile nie podano inaczej, zostały zakupione na istock.com.