

## سیگار الکترونیکی

محصولات ویپر و دیگر سیگارهای الکترونیکی می‌توانند با قرار دادن مصرف‌کنندگان در معرض بخارها/افشانه‌ها سلامت آن‌ها را به خطر بیندازند. حتی اگر خود مصرف‌کننده‌ی این محصولات نباشید، ممکن است از طریق تنفس این بخارها در نزدیکی کسانی که از این محصولات استفاده می‌کنند در معرض آن قرار بگیرید. هرچند دربریتیش کلمبیا فروش فرآورده‌های ویپر و سایر سیگارهای الکترونیکی به افراد بالای 19 سال منع قانونی ندارد، اما این محصولات بی‌ضرر نیستند. کودکان، نوجوانان و افراد غیر سیگاری نباید از آن‌ها استفاده کنند، و در دوران بارداری نیز نباید مصرف شوند.

### سیگار الکترونیکی (ویپ) چیست؟

منظور از ویپینگ کشیدن ذرات یا بخارهایی است که توسط دستگاه‌هایی مانند سیگار الکترونیکی تولید می‌شوند. این دستگاه‌ها مایع را گرم کرده و آن را تبدیل به بخاری می‌کنند که مصرف کننده از راه تنفس به دهان و ریه‌ها می‌فرستد و در آنجا جذب جریان خون می‌شود. انواع گوناگونی از دستگاه‌های ویپینگ وجود دارند، مثل سیگار الکترونیکی، قلم ویپ، ویپ، مود، تانک یا قلیان الکترونیکی. بنا به گزارش وزارت بهداشت کانادا، «گلیسرین گیاهی و پروپیلن گلیکول مایعات اصلی سازنده‌ی محصولات ویپینگ هستند. این مواد برای استفاده در بسیاری محصولات مصرفی، همچون محصولات آرایشی و شیرین‌کننده‌ها ایمن به شمار می‌آیند. با این حال بی‌ضرر بودن استنشاق این مواد در محصولات ویپینگ در بلند مدت ناشناخته است و همچنان در دست بررسی است.»

برای آگاهی بیشتر درباره‌ی مصرف سیگار الکترونیکی (ویپینگ) از این پیوندها بازدید کنید:

- [در باره‌ی ویپینگ، وزارت بهداشت کانادا](#)
- [اطلاعات ویپینگ بی‌سی، دولت بی‌سی](#)
- [وزارت بهداشت کانادا - خطرات ویپینگ](#)
- [هم اکنون ترک کنید - سیگار الکترونیکی](#)
- [ویپینگ در کانادا: آنچه می‌دانیم، وزارت بهداشت کانادا](#)
- [ویپینگ و ترک سیگار، وزارت بهداشت کانادا](#)
- [مقررات محصولات ویپینگ، وزارت بهداشت کانادا](#)

برای کسانی که سیگاری هستند، کشیدن ویپر در مقایسه با سیگار معمولی ضرر کمتری دارد، با این وجود آن‌ها را در معرض موادی شیمیایی قرار می‌دهد که می‌تواند برای ریه زیانبار باشد. سیگار الکترونیکی همچنین مصرف کننده را در معرض نیکوتین قرار می‌دهد که بسیار اعتیادآور است. اگر باردار باشید نیز خطر بالایی متوجه شماست. کودکان، نوجوانان و غیر سیگاری‌ها بیشتر در معرض خطر اثرات زیانبار نیکوتین، از جمله اعتیاد هستند. اگر باردار باشید نیز در خطر بالایی هستید. کودکان و نوجوانان در مقایسه با بزرگسالان، ممکن است با مصرف میزان کمتری از نیکوتین به آن وابسته شوند. اثرات مصرف طولانی مدت ویپینگ بر سلامتی در طول زمان تا حد زیادی ناشناخته است.

شاهدانه (حشیش/ماریچوانا) را نیز می‌توان از طریق ویپینگ مصرف کرد، و این ماده نباید در ترکیب با نیکوتین، الکل، یا سایر مواد مخدر و دارویی یا محصولات بهداشتی استفاده شود. این کار می‌تواند صدمات و خطر سایر عوارض منفی را افزایش دهد.

برای آگاهی بیشتر در باره‌ی مشکلات بهداشتی احتمالی مرتبط با ویپینگ، از این وبسایت دیدن کنید: [HealthLinkBC.ca](http://HealthLinkBC.ca).

- [گفتگو با فرزند نوجوانتان در باره‌ی شاهدانه، دولت کانادا، \(بی‌دی‌اف، 413KB\)](#)
- [بیماری حاد ریوی مربوط به ویپینگ، دولت کانادا](#)
- [بیانیه‌ی شورای رؤسای امور پزشکی ادارات بهداشت در باره‌ی ویپینگ در کانادا، سازمان بهداشت همگانی کانادا](#)
- [گفتگو با نوجوانان در باره‌ی ویپینگ، اداره بهداشت فریزر](#)
- [اطلاعات بهداشتی برای بزرگسالان، دولت بی‌سی](#)
- [اطلاعات بهداشتی برای نوجوانان، دولت بی‌سی](#)

## نوجوانان و مصرف سیگار الکترونیکی

گفتگوی بی‌پرده و صادقانه با فرزندان و اعضای خانواده درباره‌ی مسائلی همچون مصرف مواد می‌تواند به برقراری روابط مثبت و بالا بردن انعطاف و تحمل کمک کند. برای دسترسی به توصیه‌هایی در مورد گفتگو با اعضای خانواده به [مقالات ما پیرامون فرزندپروری](#) رجوع کنید.

- [پیامدهای ویبینگ را در نظر بگیرید، وزارت بهداشت کانادا](#)
- [گفتگو با فرزند نوجوانتان درباره‌ی ویبینگ - نکته‌های برای پدر و مادرها، اداره بهداشت کانادا](#)
- [حمایت از نوجوانان، دولت بی‌سی](#)
- [گفتگو با نوجوانان در باره‌ی ویبینگ، دولت بی‌سی](#)
- [گزاره‌برگهای ویبینگ، هیئت آموزش و پرورش ونکوور](#)

## قوانین و مقررات مربوط به استفاده از محصولات وپیر در بریتیش کلمبیا

در بریتیش کلمبیا، قوانین مربوط به مصرف محصولات وپیر همان قوانین مربوط به مصرف دخانیات است. فروش دخانیات یا محصولات وپیر و تبلیغ همگانی این محصولات غیر قانونی است. مصرف این مواد در ساختمان‌های عمومی، محل کار، در نزدیکی ورودی ساختمان‌های عمومی یا ورودی هوای این ساختمان‌ها، و مدارس ممنوع است. برای اطلاعات بیشتر درباره‌ی قوانین جاری ویبینگ در بریتیش کلمبیا از این پیوند دیدن کنید: [Government of British Columbia – Requirements under the Tobacco and Vapour Products Control Act and Regulation](#). در بریتیش کلمبیا سن قانونی خرید محصولات ویبینگ 19 سال است.

برای آگاهی بیشتر درباره‌ی قوانین و مقررات از این پیوندها بازدید کنید:

- [قوانین، دولت بی‌سی](#)
- [مکان‌هایی که در آن‌ها مصرف دخانیات و محصولات وپیر ممنوع است، دولت استانی بریتیش کلمبیا](#)
- [قانون دخانیات و محصولات ویبینگ، دولت کانادا](#)
- [دخانیات و محصولات وپیر، دولت استانی بریتیش کلمبیا](#)

## سیگار را ترک کنید

ترک سیگار می‌تواند دشوار باشد، اما بسیاری از افراد قادرند میزان مصرف خود را کاهش داده یا به کلی سیگار را ترک کنند. جایگزین کردن سیگار با سایر محصولات نیکوتین‌دار، مثل تنباکوی جویدنی نیز زیان‌آور است. اگر چه محصولات ویبینگ و سیگارهای الکترونیکی نیکوتین را به شیوه‌ای که کمتر از مصرف سیگار زیان‌آور است به بدن شما می‌رسانند، اما بی‌ضرر نیستند. این محصولات می‌توانند خطر کمتری برای سلامت سیگاری‌هایی داشته باشند که نمی‌توانند یا نمی‌خواهند مصرف نیکوتین را قطع کنند، اما تنها در صورتی که این افراد شیوه‌ی مصرف خود را به طور کامل به ویبینگ تغییر دهند. برای مطالعه‌ی نکته‌هایی پیرامون چگونگی ترک سیگار و مقابله با وسوسه و میل به مصرف بر روی پیوندهای زیر کلیک کنید:

- [ترک دخانیات \(HealthLinkBC File #30c\)](#)
- [ترک سیگار: دریافت حمایت](#)
- [ترک سیگار: پیشگیری از لغزش و بازگشت](#)
- [ترک سیگار: وسوسه و میل به مصرف](#)
- [فرآورده‌های تنباکو جایگزینی ایمن برای سیگار نیستند \(HealthLinkBC File #30b\)](#)
- [ویبینگ و ترک سیگار، دولت بی‌سی](#)

برنامه‌ی «هم اکنون ترک کنید» (QuitNow) برنامه‌ای رایگان است که دولت استانی بریتیش کلمبیا برای ترک سیگار ارائه می‌کند. انجمن ریه‌ی بریتیش کلمبیا این برنامه را به صورت آنلاین در آدرس [QuitNow](#) ارائه می‌کند. این برنامه از طریق تلفن، چت، یا پیامک آموزش‌های فرد به فرد رایگان ارائه می‌دهد تا به افراد در ترک سیگار کمک کند. خدمات دیگر QuitNow شامل ابزارهایی برای برنامه‌ریزی، نکته‌هایی درباره‌ی ارسال پیام‌های حمایتی، و نیز یک گروه فعال در رسانه‌های اجتماعی است که در آن می‌توانید

از دیگر افرادی که در حال ترک هستند الهام بگیرید. برنامه‌ی توقف سیگار کشیدن فارماکر بی سی با پرداخت کمک هزینه‌ی داروهای تجویزی برای ترک سیگار یا محصولات درمان از طریق جایگزینی نیکوتین به آن دسته از شهروندان واجد شرایط بریتیش کلمبیا که مایلند مصرف سیگار یا سایر فرآورده‌های توتون و تنباکو را قطع کنند کمک می‌کند. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره‌ی این برنامه از پیوند [برنامه‌ی توقف سیگار کشیدن بی‌سی](#) در سایت فارماکر بی سی دیدن کنید.

برای آگاهی بیشتر پیرامون خطراتی که مصرف سیگار و قرارگیری غیرمستقیم در معرض دود سیگار متوجه سلامت افراد می‌کند، نکته‌هایی درباره‌ی [ترک سیگار](#)، و کمک‌رسانی جهت ترک سیگار مقاله‌ی سلامت ما را در باب ترک سیگار ببینید.

## منابع سودمند

### اطلاع‌رسانی درباره‌ی الکل و مواد مخدر و خدمات ارجاع

برنامه‌ی (ADIRS) [خدمات ارجاع به اطلاعات در مورد الکل و مواد مخدر](#) به شهروندان بریتیش کلمبیا که در ارتباط با هر گونه مسأله‌ی مربوط به مصرف مواد (الکل یا مواد دیگر) نیاز به حمایت دارند به صورت رایگان و محرمانه اطلاعات و خدمات ارجاع ارائه می‌دهد. ارجاع به خدمات درمانی همگانی در رابطه با مصرف مواد برای تمام گروه‌های سنی امکان‌پذیر است.

از طریق تلفن رایگان 1-800-663-1441، یا 604-660-9382 در لوئر مین‌لند با ADIRS تماس حاصل کنید. پشتیبانی تلفنی رایگان چند زبانه 24 ساعت شبانه‌روز، 7 روز هفته در اختیار شماست.

### مرکز کنترل بیماری بی‌سی

مرکز BCCDC خدمات بهبود سلامت و پیشگیری، و نیز خدمات تشخیصی و درمان را به منظور کاهش بیماری‌های واگیردار و مزمن، آسیبهایی قابل پیشگیری و خطاهای بهداشت محیط زیست را ارائه می‌دهد. مرکز BCCDC همچنین پشتیبانی در زمینه‌ی تجزیه و تحلیل و سیاست‌گذاری را به حکومت و سازمانهای بهداشتی ارائه می‌دهد.

## • [وبینگ](#)

### مرکز اطلاع‌رسانی بریتیش کلمبیا در باره‌ی مواد مخدر و سموم

اگر فکر می‌کنید کسی با هرگونه مواد، دارو یا ماده‌ی شیمیایی مسموم شده، با [Poison Control Centre](#) (مرکز کنترل سموم) تماس بگیرید. خط تلفنی مرکز کنترل سموم 24 ساعت شبانه‌روز، طی 7 روز هفته آماده‌ی پاسخگویی است. با 604-682-5050 یا 1-800-567-8911 تماس بگیرید (تماس رایگان از بی‌سی). ترجمه‌ی تلفنی به بیش از 150 زبان امکان‌پذیر است.

### انجمن ریه‌ی بریتیش کلمبیا

انجمن ریه‌ی بریتیش کلمبیا از پژوهش برای یافتن درمان بیماریهای ریه حمایت می‌کند. این انجمن برنامه‌هایی را اجرا می‌کند تا کودکان را از تنباکو و سیگارهای الکترونیکی دور نگاه دارد و از وضع قوانین برای حفاظت از هوایی که همه‌ی ما تنفس می‌کنیم پشتیبانی می‌کند. این انجمن ابزارهای لازم برای پیشگیری از وبینگ را فراهم می‌کند.

- [جعبه ابزار پیشگیری از وبینگ](#)
- [جعبه ابزار وبینگ](#)

آخرین به روز رسانی: 19 اکتبر 2019