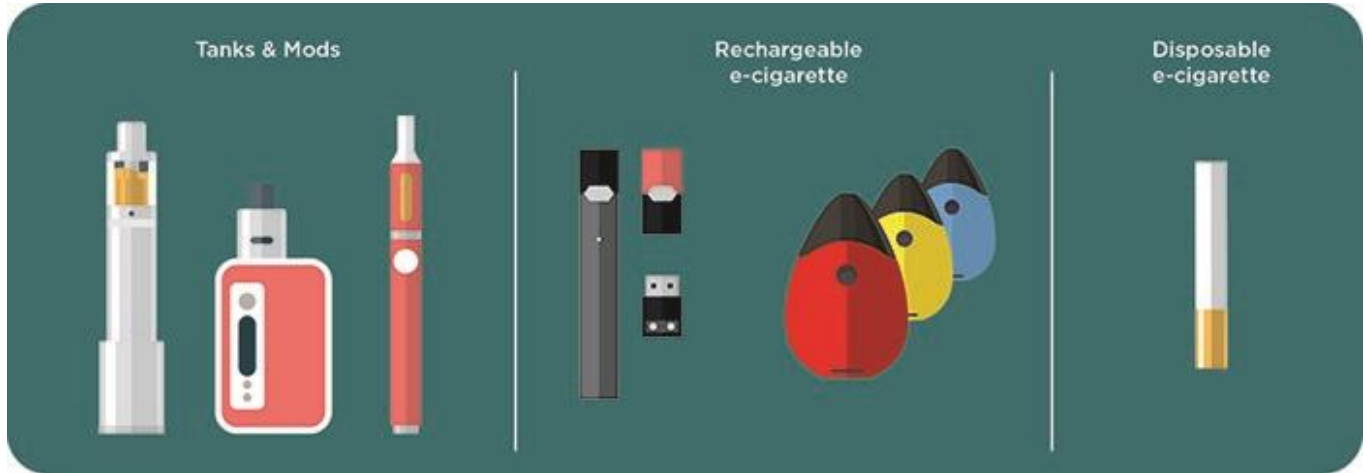


## الأسئلة المتكررة (FAQ): السجائر الإلكترونية

لقد عرف استخدام السجائر الإلكترونية في مدينة نيويورك (NYC) ارتفاعاً وسط الشباب. في عام 2017، تم الإبلاغ عن أن 17.3% من تلاميذ المدارس الثانوية يستخدمون السجائر الإلكترونية، مما يجعل استخدام السجائر الإلكترونية أكثر شيوعاً بثلاث أضعاف من استخدام السجائر (5.0%) بين طلاب المدارس الثانوية. إن ذلك يشكل مشكلة صحية كبيرة. سوف تساعدكم هذه الأسئلة المتكررة في التعرف على السجائر الإلكترونية والتحدث مع أطفالكم.

### ما هي منتجات السجائر الإلكترونية والتدخين البخاري؟

- السجائر الإلكترونية هي عبارة عن أجهزة ترفع درجة حرارة سائل، يدعى السائل الإلكتروني ((e-liquid، ليصبح بخاراً يمكن استنشاقه. يمكن أن يطلق عليها كذلك اسم السجائر الإلكترونية، أو النرجيلة الإلكترونية، أو أقلام البخار. يدعى استخدام السجائر الإلكترونية في العادة التدخين بالبخار.
- لا تحتوي السوائل الإلكترونية (e-liquid) على مادة النيكوتين، ولكنها تقريباً تحتوي دوماً على نكهات، ومواد كيميائية، ونيكوتين، مما يسبب الإدمان.
- تتوفر السجائر الإلكترونية أيضاً في العديد من الأشكال والأحجام. للسيجارة الإلكترونية الأكثر شيوعاً (JUUL) شكل مخزن المعلومات (USB). قد يكون من الصعب اكتشاف بعض الأجهزة أكثر من غيرها.
- وتدعى عبوات إعادة تعبئة السائل الإلكتروني حاويات (pods). وتحتوي كل حاوية على نفس القدر من النيكوتين الموجود في علبة سجائر كاملة. يدعى استخدام السجائر الإلكترونية (JUUL) في العادة (JUUL-ing).



أنواع السجائر الإلكترونية

### ما هي مخاطر تعرض المراهقين للنيكوتين؟

- يسبب النيكوتين الإدمان بشكل كبير خاصة لدى المراهقين.
- ويمكنه تغيير كيمياء الدماغ في سن المراهقة. وقد يؤثر على التعلم من خلال إضعاف ذاكرتهم وقدرتهم على التركيز.
- كما أن الشباب الذين يستخدمون السجائر الإلكترونية هم أكثر عرضة لتجريب السجائر.

### ما هي المخاطر الأخرى المرتبطة باستخدام السجائر الإلكترونية؟

- لا تخضع المكونات السائلة المستخدمة في السجائر الإلكترونية لضوابط دقيقة، كما أن الآثار طويلة الأجل لاستخدام السجائر الإلكترونية غير معروفة.
- يمكن أن يحتوي الدخان الناتج عن تسخين السوائل الموجودة في السجائر الإلكترونية على مواد كيميائية ضارة، ونكهات، ومعادن ثقيلة. وترتبط بعض من هذه المواد الكيميائية بالسرطان وأمراض الرئة.
- يمكن أن يتعرض الأطفال والبالغون للتسمم عن طريق ابتلاع السائل الإلكتروني أو إذا تم امتصاصه عن طريق الجلد أو العينين.

### لماذا تحظى السجائر الإلكترونية بشعبية كبيرة بين الشباب؟

تأتي السجائر الإلكترونية في مجموعة متنوعة من النكهات الحلوة التي تروق للشباب. وقد طورت شركات السجائر الإلكترونية، التي تملك بعضها شركات التبغ، منتجات تسبب الإدمان وتجذب الأطفال. وقد أنتجت هذه الشركات السوائل الإلكترونية بمئات من نكهات الحلويات والفواكه التي تجعل السجائر الإلكترونية تبدو غير مؤذية، ولكنها ليست كذلك.



حاويات تعبئة السجائر الإلكترونية (JUUL).

### ماذا يمكنني القيام به كوالدة(ة)؟

- تعرف على السجائر الإلكترونية والأنواع المختلفة من المنتجات التي يستخدمها الشباب.
- تحدث مع أطفالك حول مخاطر استخدام السجائر الإلكترونية.
- أسأل أطفالك عما سمعوه حول استخدام السجائر الإلكترونية (vaping) وإذا كان أي من أصدقائهم يستخدمها.
- شجع أطفالك على الحديث المفتوح والمستمر.
- تجنب انتقاد أطفالك، ولكن اشرح لهم مخاوفك حول السجائر الإلكترونية (vaping).

### أين يمكنني إيجاد مزيد من المعلومات حول السجائر الإلكترونية؟

- لمزيد من الموارد، بما في ذلك نصائح حول التحدث مع أطفالك، قم بزيارة الموقع الإلكتروني [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) والبحث عن السجائر الإلكترونية (e-cigarettes).