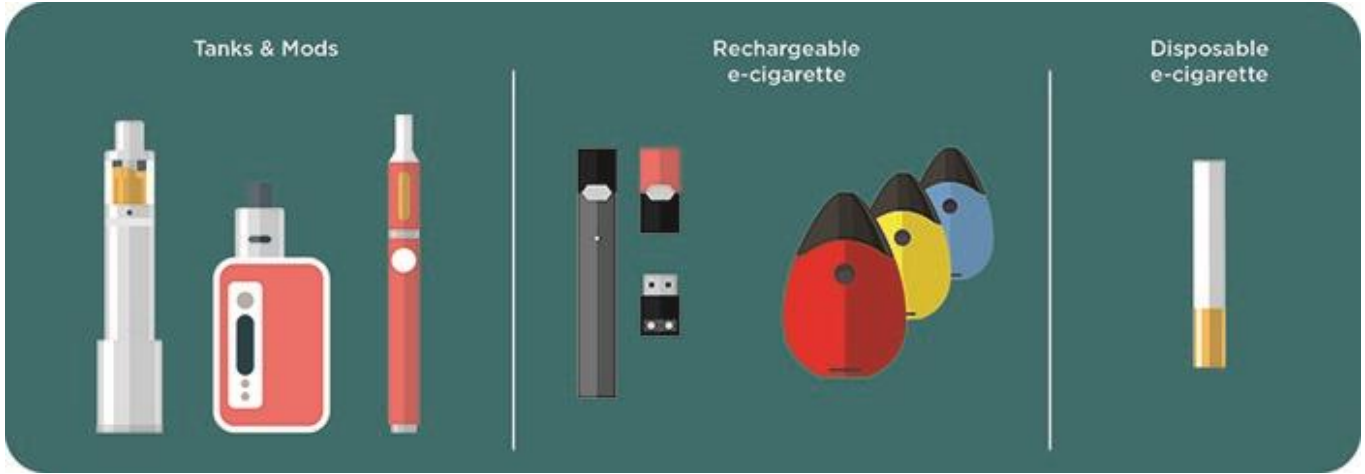


বহুল জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলি (FAQ): ই-সিগারেট

নিউ ইয়র্ক সিটিতে (NYC) তরুণদের মধ্যে ই-সিগারেটের ব্যবহার বৃদ্ধি পেয়েছে। 2017-তে, NYC হাই স্কুল শিক্ষার্থীদের 17.3% ই-সিগারেটের ব্যবহার রিপোর্ট করেছে, যা সিগারেট ব্যবহারকারী (5.0%) হাই স্কুল শিক্ষার্থীদের মধ্যে তিন গুণের অধিক প্রচলিত। এটি একটি প্রধান স্বাস্থ্য উদ্বেগ। এই FAQ আপনাকে ই-সিগারেট সম্পর্কে ধারণা প্রদানে এবং আপনার সন্তানের সাথে কথা বলার জন্য সহায়ক হবে।

ই-সিগারেট এবং ভেইপিং সামগ্রী কী?

- ই-সিগারেটগুলি হলো এক রকম ডিভাইস যা ই-লিকুইড নামে এক ধরনের তরল পদার্থকে অ্যারোসলে গরম করে এবং ব্যবহারকারী সেটি ইনহেল করতে পারে। এগুলিকে ই-সিগ, ই-হুক, ভেইপ, অথবা ভেইপ পেনও বলা হয়। ই-সিগারেটের ব্যবহারকে অনেক সময় ভেইপিংও বলা হয়।
- ই-লিকুইডে কোন তামাক থাকে না, কিন্তু সেগুলিতে অধিকাংশ সময়ে ঘ্রাণ, কেমিকেল এবং নিকোটিন থাকে, যা মিশ্রিত হয়ে থাকে।
- ই-সিগারেট অনেক আকৃতি এবং সাইজেরও হয়। জনপ্রিয় ই-সিগারেট, JUUL দেখতে USB ফ্ল্যাশ ড্রাইভের আকারের হয়। কিছু ডিভাইস অন্যগুলি থেকে আলাদা করা কঠিন হতে পারে।
- ই-লিকুইড রিফিলকে বলা হয় পডস্। এক JUUL পডে পুরো এক প্যাকেট সিগারেটে যে পরিমাণ নিকোটিন থাকে সেই সমপরিমাণ নিকোটিনই থাকে। JUUL ব্যবহারকে অনেক ক্ষেত্রে JUUL-ইং-ও বলা হয়।



ই-সিগারেটের ধরনসমূহ

কিশোর-কিশোরীদের নিকোটিনে আসক্ত হবার ঝুঁকিগুলি কী কী?

- নিকোটিন অত্যন্ত নেশাগ্রস্তকারী দ্রব্য, বিশেষভাবে কিশোরদের জন্য।
- এটি কিশোর ব্রেইনের কেমিস্ট্রি পরিবর্তন করতে পারে। এতে তাদের স্মরণশক্তি এবং মনোযোগের অবনতি ঘটায় ফলে শিক্ষণকে ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।
- যেসকল তরুণ ই-সিগারেট ব্যবহার করে তাদের সিগারেট ধরার সম্ভাবনা অধিক।

ই-সিগারেট ব্যবহার থেকে আর কী ঝুঁকি থাকতে পারে?

- ই-লিকুইডে যেসব দ্রব্য থাকে সেগুলি কড়াভাবে নিয়ন্ত্রিত নয়, এবং ই-সিগারেট ব্যবহারের দীর্ঘ-মেয়াদি ফলও আমাদের অজানা।
- গরম ই-লিকুইডের অ্যারোসলে থাকে ক্ষতিকর কেমিকেল, ঘ্রাণ, এবং ভারী ধাতব পদার্থ। এইসব কেমিকেলের কোন কোনটি আবার ক্যান্সার এবং ফুসফুসের রোগের সাথে সম্পর্কিত।
- শিশু এবং প্রাপ্ত বয়স্কদের ই-লিকুইড গলধকরণ অথবা তাদের চামড়া অথবা চোখের মাধ্যমে বিশোধিত হবার ফলে বিষক্রিয়া ঘটতে পারে।

কিশোরদের মাঝে ই-সিগারেট এত জনপ্রিয় কেন?

ই-সিগারেট বিভিন্ন রকম মিষ্টি ঘ্রাণের হয়ে থাকে যা কিশোরদের আকর্ষণ করে। ই-সিগারেট কোম্পানিগুলি, যাদের কিছু কিছু আবার তামাক কোম্পানিসমূহের মালিকানাধীন, তারা এমন সব সামগ্রী তৈরি করে যা আসক্তিকর এবং তরুণদের আকৃষ্ট করে। এইসব কোম্পানি শত শত ক্যান্ডি এবং ফলের ঘ্রাণযুক্ত ই-লিকুইড তৈরি করছে যা ই-সিগারেটগুলিকে ক্ষতিকর নয় এমনভাবে প্রদর্শন করে, কিন্তু আসলে সেটি সত্যি নয়।



ঘ্রাণযুক্ত JUUL পড

একজন পিতামাতা হিসেবে, আমি কী করতে পারি?

- তরুণরা যেসব ই-সিগারেট এবং বিভিন্ন ধরনের দ্রব্য ব্যবহার করে সেগুলি সম্পর্কে জানুন।
- ই-সিগারেট ব্যবহারের ঝুঁকি নিয়ে আপনার সন্তানের সাথে কথা বলুন।
- আপনার সন্তানকে জিজ্ঞেস করুন সে ভেইপিং সম্পর্কে কী শুনেছে এবং তার কোন বন্ধু-বান্ধব ভেইপিং করে কিনা।
- একটি খোলামেলা, অব্যাহত আলোচনা উৎসাহিত করুন।
- আপনার সন্তানের সমালোচনা এড়িয়ে যান, কিন্তু ভেইপিং সম্পর্কিত আপনার উৎকণ্ঠার ব্যাখ্যা দিন।

ই-সিগারেট সম্পর্কিত আরও তথ্য আমি কোথায় পেতে পারি?

- আপনার সন্তানের সাথে কথা বলার পরামর্শসহ আরও রিসোর্সের জন্য, - visit nyc.gov/health সাইট দেখুন এবং e-cigarettes সার্চ করুন।