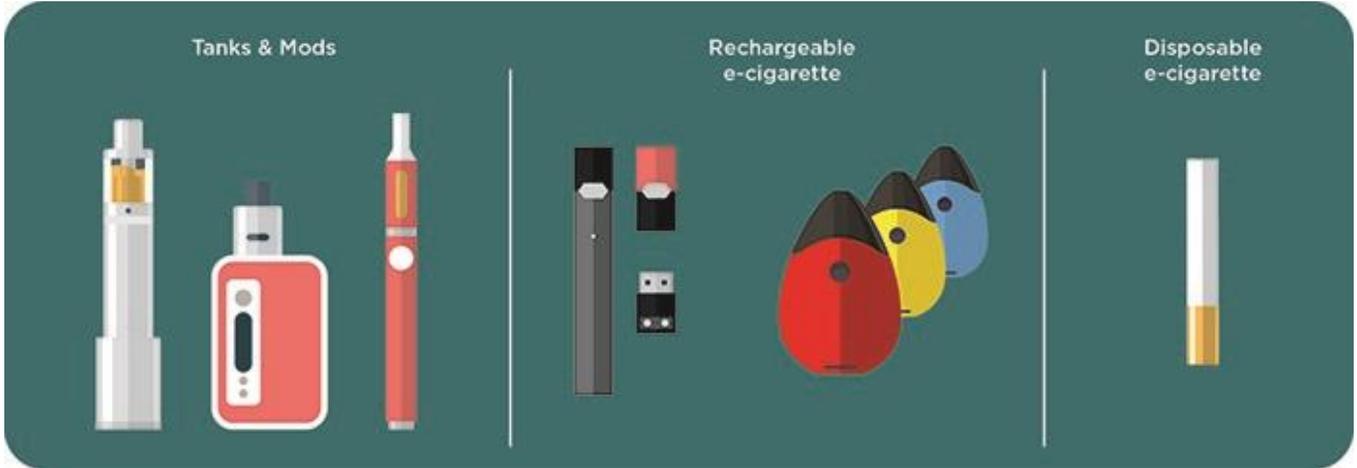


اکثر پوچھے جانے والے سوالات (FAQ) ای-سگریٹس (E-Cigarettes)

نیویارک شہر کے نوجوانوں میں ای-سگریٹوں کا استعمال بڑھ گیا ہے۔ 2017 میں، نیویارک شہر کے ہائی اسکولوں کے طلباء میں 17.3% کا ای-سگریٹس پیا جانا ریکارڈ کیا گیا، جو ہائی اسکولوں کے طلباء کے (5.0%) عام استعمال سے تین گنا سے بھی زیادہ ہے۔ یہ صحت ایک بڑا کا مسئلہ ہے۔ یہ FAQ آپ کو ای-سگریٹس کے بارے میں جاننے اور اپنے بچوں سے بات کرنے میں مدد دے گا۔

ای-سگریٹس اور سونگھنے والی (vaping) مصنوعات کیا ہیں؟

- ای-سگریٹ ایک ایسا آلہ ہے جو مائع کو گرم کرتا ہے، جو ای-مائع کہلاتا ہے، بہا پ بناتا ہے، جسے صارف سونگھتا ہے۔ انہیں ای-سگس، ای-حقہ، واپس، یا واپ پینز بھی کہتے ہیں۔ ای-سگریٹوں کے استعمال کو عموماً واپنگ کہتے ہیں۔
- ای-مائع میں تمباکو نہیں ہوتا، مگر اس میں تقریباً ہمیشہ خوشبوئیات، کیمیائی اشیاء اور نکوٹین بھری ہوتی ہیں جو نشہ آور ہوتی ہیں۔
- ای-سگریٹس کئی شکلوں اور سائز میں آتی ہیں۔ ایک مشہور ای-سگریٹ کا نام ہے جُول (JUUL) جو یو ایس بی فلیش ڈرائیو (USB flash drive) کی شکل کی ہوتی ہے۔ چند آلات کو دوسروں کے مقابلے میں مشکل سے پہچانا جا سکتا ہے۔
- ای-مائع کے ریفلز پوڈز (pods) کہلاتے ہیں۔ ایک جُول پوڈ میں اتنی ہی مقدار کی نکوٹین ہوتی ہے جتنی کہ ایک سگریٹ کے پورے پیکٹ میں ہوتی ہے۔ جُول کے استعمال کو اکثر جُول-لنگ کہا جاتا ہے۔



ای-سگریٹوں کی قسمیں

نوبالغوں کے نکوٹین کے استعمال کے کیا نقصانات ہیں؟

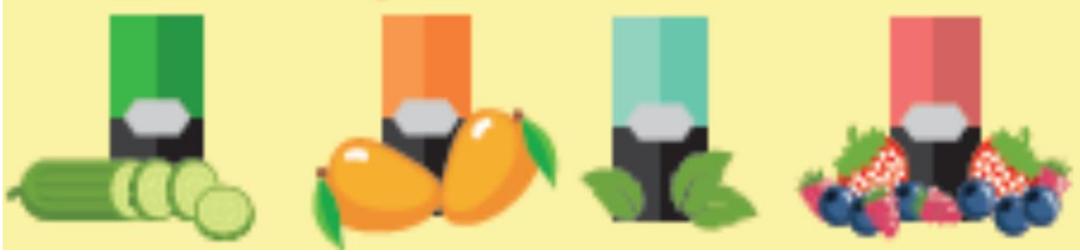
- نکوٹین بہت زیادہ نشہ آور ہے، خاص طور پر نوبالغان کے لیے۔
- نکوٹین نوبالغ کے دماغ کی کیمیائی حالت تبدیل کر سکتا ہے۔ اسکی وجہ سے یادداشت اور توجہ خراب ہوتی ہے اور تعلیم پر اثر پڑ سکتا ہے۔
- جو نوبالغ ای-سگریٹس استعمال کرتے ہیں انکے سگریٹ پینے کی کوشش کرنے کا زیادہ امکان ہے۔

ای-سگریٹ کے استعمال سے اور کیا نقصانات ہو سکتے ہیں؟

- ای-مائع کے اجزاء کی زیادہ جانچ نہیں کی جاتی اور ای-سگریٹس کے دور رس اثرات کی معلومات نہیں ہیں۔
- گرم ای-مائع کی بھاپ میں مضر کیمیا، خوشبوئیات اور بھاری دھات شامل ہو سکتی ہیں۔ ان میں چند کیمیا کا تعلق کینسر اور پھیپھڑوں کی بیماری سے ہے۔
- بچے اور بوڑھے اس ای-مائع کے نکلنے، یا اپنی جلد یا آنکھوں سے جذب کرنے سے زہر آلودہ ہو سکتے ہیں۔

نوجوانوں میں ای-سگریٹیں اتنی مقبول کیوں ہے؟

- ای-سگریٹس کئی میٹھی ذائقے میں آتی ہیں جنہیں نوجوان پسند کرتے ہیں۔ ای-سگریٹس کمپنیوں میں سے چند کے مالکان کی تمباکو کی کمپنیاں ہیں، جو ایسی مصنوعات بناتے ہیں جو نشہ آور ہیں اور بچوں کو پسند ہیں۔ ان کمپنیوں نے کئی سو کینڈی اور پھل کے ذائقے کے ای-مائع بنائے ہیں جس سے لگتا ہے یہ مضر نہیں ہیں، جب کہ وہ ہوتی ہیں۔



ذائقہ دار جُول (JUUL) پوٹز

ایک والدین کی حیثیت سے میں کیا کر سکتا ہوں؟

- ای-سگریٹس اور اسکی مختلف قسم کی مصنوعات کے بارے میں معلومات کیجئے جو نوجوان استعمال کرتے ہیں۔
- اپنے بچوں سے ای-سگریٹس کے استعمال کے نقصانات کے بارے میں بات کیجئے۔
- اپنے بچے سے پوچھئے کہ کیا اس نے واپنگ کے بارے میں سنا ہے اور کیا اسکے دوست واپنگ کرتے ہیں۔
- ایک کھلی اور مسلسل گفتگو کی حوصلہ افزائی کیجئے۔
- اپنے بچے پر تنقید کرنے سے گریز کریں، لیکن واپنگ کے بارے میں اپنے تحفظات بیان کریں۔

مجھے ای-سگریٹس کے بارے میں مزید معلومات کہاں سے مل سکتی ہیں؟

- مزید ذرائع، مختصر مشورے سمیت کے لیے اپنے بچوں سے بات کریں، nyc.gov/health پر جائیں اور ای-سگریٹس کے بارے میں تحقیق کریں۔