

## Projekt profilaktyczny przeciw e-papierosom

*Dodane przez cus - pon., 30/01/2023 - 11:32*



### Kategoria

- CUS
- OPR

W naszej gminie organizowane są działania profilaktyczne w ramach realizacji zadań wynikających z Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii na lata 2022-2025. W ramach tych działań Ośrodek Profilaktyki Rodzinnej w Czersku rozpoczął projekt profilaktyczny przeciw e-papierosom. Głównym założeniem projektu jest przeprowadzenie badań ankietowych na terenie szkół podstawowych klas 4-8 w Gminie Czersk, dotyczących świadomości uczniów na temat szkodliwego działania e-papierosów. Opracowane wyniki badań posłużą do wdrożenia dalszych działań profilaktycznych.

## Fakty i mity o e-papierosach

### MIT: elektroniczne papierosy są zdrowe.

FAKT: Nie można uważać e-papierosów za wyrób medyczny. Osoby, które nigdy nie paliły tytoniu, nie powinny sięgać po „elektroniki”, ponieważ nie są one przeznaczone do inhalacji służących zdrowiu. Po elektroniczne papierosy nie powinny sięgać także osoby poniżej 18 roku życia, ponieważ nie pozostają to bez wpływu na młody, rozwijający się organizm.

### MIT: E-papierosy nie uzależniają.

FAKT: E-papierosy silnie uzależniają psychicznie, między innymi dlatego, że istnieje społeczne przyzwolenie na palenie wszędzie i przez każdego (bez względu na płeć, wiek, stanowisko) wobec braku ograniczeń prawnych czy obyczajowych. Dodatkowo nie wytwarzają zapachu ani dymu, co daje przekonanie, że nikomu w towarzystwie palacz e-papierosa nie przeszkadza, nie zmusza do biernego palenia, nie łamie prawa. W rezultacie osoby palące e-papierosy częściej sięgają po nie, niż po tradycyjne papierosy.

### MIT: Mogą je palić kobiety w ciąży.

FAKT: E-papierosy, podobnie jak tradycyjne zawierają nikotynę szkodliwą dla dziecka.

### MIT: Nie szkodzą.

FAKT: Nie wytwarzają wprawdzie substancji smolistych ani rakotwórczych wydzielanych w trakcie normalnego spalania nikotyny, ale e-papieros może powodować zawroty głowy i ból mięśni, arytmie serca i nadciśnienie. Najnowsze badania wykazują też, że nikotynowy dym powoduje zatykanie dróg oddechowych i utrudnia oddychanie. Co więcej, odkryto, że aerozole z e-papierosów zawierają toksyczne i rakotwórcze związki karbonylowe.

### Czy wiesz, że...?

Palenie zabija blisko 6 mln ludzi każdego roku. Ponad 5 mln z tych osób to czynni palacze, ale blisko 600,000 to palacze bierni. Jeśli nie zostaną podjęte odpowiednie kroki, liczba ofiar palenia może się zwiększyć do 2030 roku do 8 mln rocznie.

## Zagrożenia związane z e-papierosami

Palenie e-papierosów, szczególnie przez osoby w młodym wieku niesie za sobą wiele negatywnych konsekwencji:

- uzależnienia od nikotyny,
- podrażnienia górnych i dolnych dróg oddechowych,
- zapalenia oskrzeli, kaszel, zmiany rozedmowe w płucach,
- stany zapalne w drogach oddechowych,
- zmniejszoną wydajność układu odpornościowego,
- zwiększenie ryzyka wystąpienia zapalenia płuc,
- upośledzenia pamięci,
- skurcze i drżenie mięśni,
- podrażnienia oczów,
- nudności i wymioty,
- podrażnienia błony śluzowej gardła i jamy ustnej.

Badania naukowe pokazują, że nawet beznikotynowe e-papierosy mogą być szkodliwe dla zdrowia, uszkadzając śródbłonek naczyń krwionośnych.

## Jak ochronić dzieci przed e-papierosami?

- Dawaj im dobry przykład i sam nie pal – często rodzice, którzy palą papierosy, mają dzieci, które również palą.
- Jeśli jednak palisz papierosy, najlepsze co możesz zrobić to przestać palić. Powiedz swoim dzieciom jak trudno jest rzucić palenie i jak łatwo byłoby, gdybyś jednak nigdy nie zaczął palić. W międzyczasie nie pal w pobliżu dzieci oraz nigdy im nie mów, że masz jakiegokolwiek papierosa przy sobie.
- Wyjaśnij dziecku działanie e-papierosów, uświadom mu jakie konsekwencje niosą za sobą e-papierosy.
- Pokaż konsekwencje – możesz pokazać zdjęcia osób, których palenie tytoniu wyniszczyło i zagroziło dalszemu prawidłowemu funkcjonowaniu.
- Poinformuj dziecko, jaki jest twój stosunek do wszystkich wyrobów tytoniowych. Wyraż zdecydowany sprzeciw dla stosowania takich produktów. Uzasadniaj, dlaczego nie są one bezpieczne.
- Porozmawiaj z nauczycielami na temat egzekwowania zakazu palenia tytoniu na terenie szkoły oraz szkolnego programu zapobiegania paleniu tytoniu.
- Wprowadź w domu zakaz palenia – nie pozwól, aby ktoś palił w domu.

### Czy wiesz, że...?

Dzieci przebywające w zamkniętych pomieszczeniach wraz z osobą palącą elektroniczne papierosy są grupą szczególnie narażoną na wystąpienie ewentualnych niekorzystnych skutków.

## Jak działa e-papieros?

E-papieros działa na zasadzie podgrzewania płynu (e-liquid) do temperatury około 200°C, tworząc przy tym aerozol, który jest wdychany przez użytkownika.

Zwykle zawiera on nikotynę, aromaty i inne substancje chemiczne.

Użytkownicy wdychają aerozol z e-papierosów do płuc. Mogą go również wdychać osoby postronne, gdy użytkownik wydechą go w powietrze.

## Co to są e-papierosy?

E-papierosy to urządzenia elektroniczne, które podgrzewają ciecz i wytwarzają aerozol lub mieszaninę małych cząstek w powietrzu. Funkcjonują pod różnymi nazwami: e-papierosy, e-fajki lub systemy dostarczania nikotyny (ENDS). Mają wiele kształtów i rozmiarów. Składają się z baterii, elementu grzewczego i miejsca na tzw. liquid. Kształtem mogą przypominać tradycyjne papierosy, pamięć USB, długopis lub przedmioty codziennego użytku.

E-papierosy są również niebezpieczne co papierosy tradycyjne!

W ich skład wchodzi wiele niebezpiecznych dla zdrowia składników, między innymi glikol propylenowy i/lub gliceryna lub etanol, nikotyna (od 0 do 20 mg/ml) oraz dodatki smakowo-zapachowe, które mają na celu zachęcić młode osoby do sięgnięcia po e-papierosa.

## Czy wiesz, że...?

Istnieją dowody na to, że młodzi ludzie, którzy używają e-papierosów, mogą częściej palić papierosy w przyszłości. Istnieją udokumentowane przypadki zatruc płynem z e-papierosów wśród dzieci oraz osób dorosłych.

## Gdzie szukać pomocy?

Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym  
**801 108 108**

Pomarańczowa Linia  
**801 140 068**

Pomaga rodzicom, których dzieci  
mają problem z uzależnieniem

Telefon Zaufania  
**801 889 880**

Dla osób cierpiących  
z powodu uzależnień behawioralnych

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży  
**116 111**

 [materialy-profilaktyczne.pl](http://materialy-profilaktyczne.pl)

Ogólnopolska Grupa Szkoleniowa,  
Rynek Główny 28, 31-010 Kraków  
tel: 12 346 41 40 / fax: 12 357 21 45  
[biuro@materialy-profilaktyczne.pl](mailto:biuro@materialy-profilaktyczne.pl)

# E-papieros

modny sposób  
by puścić z dymem  
swoje zdrowie

E-papierosy uzależniają  
tak jak tradycyjne.  
Kontroluj co wdycha  
Twoje dziecko.

---

**Source URL:**

<https://cus.czersk.pl/aktualnosc/cus-opr/2507-projekt-profilaktyczny-przeciw-e-papierosom>