



الجمعية الكندية للرئة

دليل حوار حول التدخين الإلكتروني للوالدين

إن المعرفة التامة لكل جوانب التدخين الإلكتروني وعواقبه تساعدك على إجراء حوار صادق ومستنير مع طفلك حول هذا النوع من التدخين، كما يساعد طفلك على اتخاذ قرارات واعية وصحية.

Canadian Lung Association

B R E A T H E

www.lung.ca

تدعو الجمعية الكندية للرئة إلى اتخاذ إجراءات قوية لوقاية جيل جديد من الوقوع في إدمان النيكوتين ونحن نلتقي بانتظام مع أعضاء الحكومة الفدرالية وحكومات المقاطعات وصنّاع السياسات للضغط من أجل اتخاذ إجراءات حاسمة، بما في ذلك جعل منتجات النيكوتين غير متاحة للأطفال، وفرض حظر على جميع منتجات التدخين الإلكتروني ذات النكهات المختلفة.

للمزيد حول كيفية عملنا على تعزيز صحة الرئتين والوقاية من أمراض الرئة، يُرجى زيارة موقعنا: lung.ca.

Canadian Lung Association

B R E A T H E

www.lung.ca



قبل التحدث مع طفلك

اعرف الحقائق

المعلومات المضللة حول التدخين الإلكتروني منتشرة في كل مكان. فثلثا المراهقين لا يدركون حتى أن السجائر الإلكترونية (الفيب) تحتوي على نيكوتين يسبب الإدمان

قبل بدء الحوار، تعرّف جيدًا على المخاطر الرئيسية والدوافع المحتملة التي قد تدفع الأطفال إلى التدخين الإلكتروني. قد لا تشعر بأنك خبير، وهذا أمر طبيعي. إن إظهار الاهتمام والحرص هو من أفضل الطرق لدعم طفلك

ضع نفسك مكان طفلك

فكر في الأمر من وجهة نظر طفلك. تخيل العقبات والضغوط والبيئة الاجتماعية التي يواجهها قبل أن تتعامل مع مخاوفك

تذكر كيف كان حالك عندما كنت طفلًا، وحاول أن تتواصل معهم من هذا المنطلق. ذكرهم بأنك إلى جانبهم. فعندما تعبّر عن التعاطف مع التواصل الجيد، يقلّ تعريض الأطفال لأنفسهم للمخاطر

اتبع أسلوبًا منفتحًا وهادئًا

أثناء حديثك مع طفلك، تجنّب إصدار الأحكام أو إظهار الإحباط. فقد يركز الأطفال على نبرة صوتك ويفقدوا التركيز على الحديث أو يتخذوا موقف دفاعي

إن الحوار المنفتح يزيل الشعور بأن هذا الحديث محاضرة ثقيلة، كما يوفّر بيئة مريحة لمناقشة الأفكار دون أن يشعر الطفل بأنه يتعرض للوم أو واقع في مشكلة

اختر الوقت والمكان المناسبين

انتظر الفرصة المناسبة لضمان أن يتم الاستماع إليك. قد يكون ذلك أثناء مروركما بجانب متجر للسجائر الإلكترونية، أو أثناء مشاهدة التلفاز معًا، أو قبل خروج طفلك للقاء أصدقائه

اختر وقتًا هادئًا خاليًا من المشتتات. إن سؤال طفلك عن التدخين الإلكتروني عندما يكون الموضوع بالفعل حاضرًا في ذهنه يمنحك طريقة غير تصادية للتعرف على مدى وعي طفلك واهتمامه ومشاركته، دون إثارة ردود فعل دفاعية

خصّص وقتاً للتدرّب

في مثل هذه المحادثات المهمة وربما الصعبة، من المفيد أن تعرف بالضبط ما تريد قوله قبل أن تقوله. خصّص وقتاً، أمام المرأة أو مع شريك، لمراجعة النقاط التي ترى أنها الأهم.

حاول أن تتوقع رد فعل طفلك على المعلومات وكيف قد يسير الحوار وكن مستعداً للرد بهدوء في أي موقف.

أثناء حديثك مع طفلك

اعترف باستقلالية طفلك

أطفالك يتخذون قرارات جيدة كل يوم، والامتناع عن التدخين الإلكتروني قد يكون أحد هذه القرارات. اشكرهم على تحلّهم للمسؤولية وخاطب حكمتهم وقدرتهم على اتخاذ القرار الصحيح.

اطلب وجهة نظرهم

استمع إلى الموضوع من وجهة نظرهم أولاً. من المفيد أن تعرف ما الذي يجدونه جذاباً أو غير جذاب في التدخين الإلكتروني. وإذا كانوا مهتمين بتجربته، اسألهم عن السبب.

اطرح أسئلة مفتوحة بدلاً من أسئلة يمكن الإجابة عنها بـ «نعم» أو «لا». فهذا يساعدكم على الانطلاق في الكلام عن أنفسهم ومشاعرهم والمشاركة ويقلل من ردود الفعل الدفاعية.

توقع سماع أن طفلك قد جرّب التدخين الإلكتروني

إن نسبة الأطفال الذين جرّبوا التدخين الإلكتروني أعلى بكثير مما يدركه معظم أولياء الأمور. لذلك هناك احتمال حقيقي أن يكون طفلك قد مر بهذه التجربة.

احرص على أن تبدأ بشكرهم على صراحتهم، فذلك عنصر أساسي لاستمرار الحوار المفتوح والصادق وبناء واستمرار علاقة قائمة على الثقة. واشرح لهم أن دافعك هو حمايتهم والاهتمام بسلامتهم.



وجه اللوم إلى صناعة التبغ، لا إلى طفلك

طفلك هو هدف لإعلانات شركات التبغ التي صُممت عمداً لاستدراج فئة الشباب إلى إدمان النيكوتين وجعلهم عملاء مدى الحياة. فالشركات نفسها التي مولت ورؤيت للسجائر المسببة للسرطان هي ذاتها التي تقف وراء العديد من منتجات التدخين الإلكتروني. (الغيب) ذكر طفلك بأنكما متفقان في الرأي عندما يتعلّق الأمر بصناعة التبغ.

تجنّب أساليب التخويف

من الجيد مشاركة مخاوفك، لكن تجنّب الوقوع في خطأ فقدان انتباه طفلك بسبب ادعاءات مبالغ فيها. إن مساواة التدخين الإلكتروني بإجراءات أخرى أو بالمخدرات غير القانونية يضعف حقا مصداقيتك ويقلل من فرص تواصلك معهم.

اربط الحديث بما يهمهم

اجعل الأمر شخصياً بالنسبة لهم. اشرح كيف يمكن للتدخين الإلكتروني أن يمنعهم من تحقيق أهدافهم المستقبلية. وضح كيف يمكن للأضرار الجسدية المثبتة طبياً التي تصيب الرئتين والدماغ أن تؤثر على أي طموحات رياضية. وبين كيف يسبب التدخين الإلكتروني ضرراً غير مرئي على المزاج والذاكرة ومدة التركيز، مما يؤثر في الأهداف الدراسية أو المهنية.

بعد الحديث مع طفلك

قل شكراً

دع طفلك يعلم أنك تقدّره على حسن الاستماع، وعلى صراحته، وعلى الاستمرار في اتخاذ القرارات الصحيحة. إن إنهاء الحوار بروح من الثقة يجعل تحديثهم إليك أسهل عندما تكون لديهم أسئلة أو يحتاجون إلى نصيحة.

ساعد طفلك على التعامل مع ضغط الأقران

يُعد تأثير الأصدقاء أو زملاء الدراسة من أكبر العوامل التي تدفع الشباب إلى التدخين الإلكتروني. فكّر في التدريب مع طفلك على المواقف المحتملة أو تمثيل الأدوار لمنح طفلك الأدوات الاجتماعية اللازمة لرفض منتجات التبغ. وقدم له بعض الحقائق السريعة أو قصة قصيرة قد يشعر بالراحة في مشاركتها.

ابق على اطلاع

يُعدّ التدخين الإلكتروني قضية متغيرة باستمرار، وحماية طفلك تتطلب البقاء على اطلاع ومعرفة مستمرة.

ساعد طفلك على إدارة التوتر

غالبًا ما يذكر المراهقون أن إدارة التوتر هو سبب لجوئهم للتدخين الإلكتروني. ولسوء الحظ، فإن التوتر أمر شائع ويمكن الشعور به في سن مبكرة. تحدّث مع طفلك عن أي مخاوف أو ضغوط أكبر قد يواجهها، وتأكد من أن لديه وسائل صحية للتنفيس والتخفيف.

تابع الأمر

هذا ليس حوار لمرة واحدة. فحتى إذا سار كل شيء على ما يرام، ستظهر مع الوقت أشياء مثيرة جديدة وتطوّرات في المنتجات ونتائج أبحاث حديثة. احرص على إبقاء قنوات التواصل مفتوحة، فمشاركة المعلومات والحقائق طريقة رائعة لإعادة طرح موضوع الحوار.

شارك هذه المعلومات

هناك أولياء أمور آخرون يواجهون القضايا نفسها وكيفية التعامل معها. شارك هذه المعلومات معهم عبر وسائل التواصل الاجتماعي أو من خلال رسالة بريد إلكتروني سريعة.



الأسئلة الشائعة حول التدخين الإلكتروني

ما هو التدخين الإلكتروني؟

التدخين الإلكتروني هو عملية استنشاق وزفير «البخار» الناتج عن تسخين محلول سائل (سائل الفيب أو السائل الإلكتروني) إلى درجة يتحول فيها إلى رذاذ. هذا الرذاذ هو ما يتم استنشاقه عبر الفم وصولاً إلى الرئتين. الرذاذ هو مزيج من جسيمات سائلة أو صلبة معلقة في غاز. أمّا البخار، فيتكوّن فقط من المادة التي تتحوّل إلى غاز (على سبيل المثال، بخار الماء يتكوّن من الماء فقط).

ما هو جهاز الفيب؟

جهاز الفيب (ويُسمّى أحياناً السيجارة الإلكترونية) هو الجهاز المستخدم لتسخين الرذاذ واستنشاقه. وهناك أجهزة تدخين إلكتروني للاستعمال لمرة واحدة وأخرى قابلة لإعادة الاستخدام.

يمكن إعادة شحن بطاريات أجهزة التدخين الإلكتروني القابلة لإعادة الاستخدام، كما يمكن إعادة تعبئة السائل. وتشمل «مجموعة البداية» لجهاز فيب قابل لإعادة الاستخدام: الجهاز، وكابل الشحن، وأحياناً «كبسولة» من سائل التدخين الإلكتروني.

أمّا أجهزة التدخين الإلكتروني المخصصة للاستعمال لمرة واحدة فتأتي مُعبأة مسبقاً بالسائل الإلكتروني وببطارية مشحونة بالكامل. وعند نفاد البطارية أو السائل، يتم التخلص من الوحدة بالكامل.



ما الذي يحتويه «سائل التدخين الإلكتروني»؟

الجلسرين النباتي والبروبيلين غليكول

يُستخدم الجلسرين النباتي والبروبيلين غليكول كمذيبات سائلة لإذابة النيكوتين والنكهات في «سائل التدخين الإلكتروني». وعند تسخين هذه السوائل، تتحول إلى رذاذ يتم استنشاقه. وهما مادّتان تُستعملان عادة كمضافات غذائية، وغالبًا ما توصفان في مواقع التدخين الإلكتروني بأنهما "آمنتان للاستخدام الغذائي".

غير أنّ وصف «آمن غذائيًا» ينطبق فقط عند إضافتهما إلى الطعام وتناولهما، وليس عند تسخينهما إلى درجات حرارة عالية واستنشاقهما داخل الرئتين.

النيكوتين

ليس كل سائل التدخين الإلكتروني يحتوي على النيكوتين، لكن معظمها يحتوي عليه. النيكوتين مادة منبهة شديدة الإدمان، تسبّب شعورًا مؤقتًا بالاسترخاء والراحة. ويمكن لاستخدام النيكوتين أن يضرّ بالدماغ في مرحلة النمو، كما يزيد من خطر الإدمان في المستقبل على مواد أخرى.

النكهات

تتوفر آلاف النكهات المختلفة لسائل التدخين الإلكتروني، بما في ذلك العديد من نكهات الفواكه والطوى التي تشكّل عامل جذب رئيسيًا للشباب.

مواد كيميائية أخرى

إضافةً إلى ما هو مذكور على الملصق، يحتوي الرذاذ على مواد كيميائية أخرى تنتج عند تسخين السائل داخل جهاز التدخين الإلكتروني، بما في ذلك بعض المركّبات المسبّبة للسرطان، مثل الألدهيدات والدياسيتيل (ثنائي الأسيتيل).

أجزاء جهاز الفيب

تأتي أجهزة التدخين الإلكتروني القابلة لإعادة الاستخدام أو المخصّصة للاستعمال لمرة واحدة بأشكال وألوان مختلفة، لكنها عمومًا تحتوي على المكونات نفسها.

الخرطوشة أو الخزان

يحتوي على سائل التدخين الإلكتروني، ويمكن إعادة تعبئته في أجهزة الفيب القابلة لإعادة الاستخدام.

البطارية

بطارية ليثيوم-أيون قابلة لإعادة الشحن، يمكن أن تصل حرارتها إلى أكثر من 400 درجة فهرنهايت خلال ثوانٍ.

الملف أو المُبَخِّر (الأتوميزر)

عنصر تسخين معدني يساعد على تحويل سائل التدخين الإلكتروني إلى رذاذ.

ضوء المؤشر

يضيء أو يومض للإشارة إلى أمور مثل انخفاض مستوى الطاقة، أو فراغ الخزان، أو ارتفاع درجة الحرارة.

منفذ الشحن

موجود في أجهزة التدخين الإلكتروني القابلة لإعادة الاستخدام وبعض الأجهزة المخصّصة للاستعمال لمرة واحدة.

لماذا يُقبل الأطفال والمراهقون على التدخين الإلكتروني؟

في حين أنّ معدلات تدخين السجائر بين الشباب في كندا في أدنى مستوياتها على الإطلاق، فإنّ التدخين الإلكتروني بين الشباب أخذ في الارتفاع. وعلى الرغم من أنّ معظم الشباب يدركون أضرار وعواقب تدخين السجائر، فإنهم غالبًا ما يستحقّون بتأثير التدخين الإلكتروني على صحتهم وسلامتهم.

يذكر الشباب بأنهم يُقبلون على التدخين الإلكتروني لتخفيف التوتر ولرغبتهم في الاندماج مع الآخرين. كما يقولون إنهم يستمتعون بالتدخين الإلكتروني. وتتوفر أجهزة الغيب بالآلاف النكهات المختلفة، كثير منها نكهات الحلوى والفواكه الشائعة بين الشباب. إضافةً إلى ذلك، يلجأ بعضهم إلى التدخين الإلكتروني بسبب إدمانهم على النيكوتين.

كيف يمكنني معرفة ما إذا كان طفلي يستخدم التدخين الإلكتروني؟

من السهل إخفاء التدخين الإلكتروني، وقد تكون علاماته غير واضحة. وعلى عكس السجائر التقليدية، لا تترك السجائر الإلكترونية رائحة التبغ المميزة التي تكشف من يدخن.

ظهور أعراض جديدة تشبه الربو (مثل السعال وضيق التنفّس)، وزيادة العصبية، وزيادة الشعور بالعطش، كلها علامات قد تشير إلى أن طفلك يستخدم التدخين الإلكتروني.

علامات أخرى قد تدل على أن طفلك يستخدم التدخين الإلكتروني تشمل:

- وجود أشياء غير مألوفة مثل أجهزة تقنية أو مشتريات عبر الإنترنت أو عبوات
- روائح خفيفة حلوة أو بالفواكه
- تغيّرات في السلوك والمزاج
- زيادة التملل أو القلق
- التقليل من استهلاك الكافيين
- الرغبة الشديدة في النكهات بسبب تراجع حاسة التذوّق
- الالتهاب الرئوي
- نزيف الأنف



ثلاث خرافات شائعة حول التدخين الإلكتروني - مع توضيحها

الخرافة: إنه مجرد بخار ماء ونكهة.

الحقيقة: لا يوجد «بخار» فعلي في التدخين الإلكتروني

كما هو الحال مع السجائر، يمكن للتسويق الذكي والكلمات الرنانة أن تعطي انطباعًا بأن التدخين الإلكتروني ليس أمرًا خطيرًا

إن كلمتي «التدخين الإلكتروني» و«البخار» توحيان بأن ما يتم استنشاقه هو بخار ماء غير ضار. لكن ما تنتجه أجهزة التدخين الإلكتروني في الواقع هو رذاذ- وهو مزيج من جسيمات سائلة دقيقة معلقة في غاز. عند التدخين الإلكتروني، يتم تسخين مواد كيميائية معروفة وأخرى غير معروفة إلى درجات حرارة عالية لتكوين هذا الرذاذ، ثم يتم استنشاقه مباشرة إلى الرئتين.

الخرافة: تجربته مرة واحدة فقط لا يمكن أن تضرني

الحقيقة: من الممكن الوقوع في الإدمان بعد التدخين الإلكتروني بضع مرات فقط

قد يشعر الشباب بالفضول لتجربة التدخين الإلكتروني لأنهم لا يدركون مدى ضرره وقدرته العالية على التسبب في الإدمان. فالنيكوتين، وهو مادة منبهة مشتقة من التبغ، يُعد من أكثر المواد إدمانًا المتاحة. ومن الممكن أن يصبح الشخص مدمنًا على التدخين الإلكتروني (النيكوتين) بعد استخدامه مرة أو مرتين فقط

الخرافة: التدخين الإلكتروني بديل صحي للتدخين

الحقيقة: التدخين الإلكتروني ضار - خاصة للأطفال والمراهقين

تم تسويق التدخين الإلكتروني كوسيلة للإقلاع عن التدخين وأقل ضررًا من السجائر. لكن الحقيقة هي أن التدخين الإلكتروني ضار، لا سيما للأطفال والمراهقين الذين لا تزال أدمغتهم وورثاتهم في مرحلة النمو

كما نعلم أن الإدمان على النيكوتين قد يجعل الشباب أكثر عرضة للإدمان على مواد أخرى. وتشير البيانات إلى أن اثنين من كل ثلاثة من الفئة العمرية 12 إلى 17 عامًا في كندا ممن يستخدمون التدخين الإلكتروني ويدخنون قد بدأوا بالتدخين الإلكتروني أولاً

هل يستحق الأمر؟

على الرغم من أن معظم الشباب يدركون أضرار وعواقب تدخين السجائر، فإنهم غالبًا ما يستخفون بتأثير التدخين الإلكتروني على صحتهم وسلامتهم. فالتدخين الإلكتروني يضرّ بالدماغ، والرئتين والمسالك الهوائية، والقلب والأوعية الدموية، وكذلك بالأسنان والجلد.

الرئتان والجهاز التنفسي

- السعال
- التهاب الحلق
- ضيق التنفس
- زيادة القابلية للإصابة بعدوى الجهاز التنفسي
- التليف الرئوي
- تضيق المسالك الهوائية
- الربو أو تفاقم أعراض الربو

القلب والجهاز الدوري

- تسارع ضربات القلب
- ارتفاع ضغط الدم
- تلف الأوعية الدموية
- زيادة خطر الإصابة بأمراض الأوعية الدموية
- تراكم المعادن الثقيلة في الدم وأعضاء الجسم

الدماغ والجهاز العصبي

نظرًا لأن الدماغ لا يزال في طور النمو، يمكن للنيكوتين أن يسبب مشكلات طويلة الأمد في:

- القدرات الإدراكية
- الذاكرة
- الوظائف التنفيذية
- الاندفاعية



الأسنان والجلد

- جفاف الفم
- تسوّس الأسنان
- أمراض اللثة
- جفاف الجلد



هل يستحق الأمر؟

لا يؤثّر التدخين الإلكتروني على صحة طفلك فحسب، بل قد يمنعهم من القيام بما يحبونه ويحول دون وصولهم إلى أهدافهم.

لا شيء جميل في التدخين الإلكتروني

يمكن أن يؤثّر التدخين الإلكتروني على البشرة، مسبباً الاحمرار والالتهاب وجفاف الجلد والشيخوخة المبكرة. كما ترتبط بجفاف الفم، ورائحة الفم الكريهة، وتسوس الأسنان، "وتراكم خلايا الجلد الميتة على اللسان، وهي حالة تُعرف باسم "اللسان الأسود المشعر".

قد يعرّض التدخين الإلكتروني الأنشطة اللامنهجية لطفلك للخطر

لدى العديد من الفرق الرياضية المدرسية والمجتمعية، وكذلك الأندية الأخرى، مدوّنة سلوك للمشاركين. وقد يُعَدّ ضبط الطفل وهو يستخدم التدخين الإلكتروني مخالفة لهذه المدوّنة، مما قد يؤدي إلى إيقافه مؤقتاً أو استبعاده من الفريق أو النشاط.

إذا كان طفلك عضواً في فريق أو نادٍ لديه مدوّنة سلوك للمشاركين، فراجع هذه المدوّنة معه. وفكر في التحدّث مع أحد المسؤولين، مثل المشرف أو قائد الفريق أو المدرب أو مدير الفريق، إذا لم يكن واضحاً ما إذا كان التدخين الإلكتروني يخالف هذه المدونة.

قد يكلف التدخين الإلكتروني طفلك مبالغ كبيرة

يخضع التدخين الإلكتروني وبيع منتجاته للعديد من نفس القيود المفروضة على منتجات التبغ. ففي معظم المقاطعات والأقاليم، يُحظر التدخين الإلكتروني في ساحات المدارس، وعلى شرفات المطاعم، وفي الأماكن العامة المغلقة، وداخل المركبات الخاصة عند وجود قاصرين. وفي بعض المقاطعات، مثل أونتاريو، يُحظر التدخين الإلكتروني في الملاعب، والمرافق الترفيهية الخارجية، وعلى الشواطئ.

قد يؤدي ضبط الأطفال وهم يستخدمون التدخين الإلكتروني في أماكن غير مسموح بها إلى فرض غرامات قد تصل إلى مئات الدولارات.

نفايات التدخين الإلكتروني مضرّة جدًّا بالبيئة

إذا كان طفلك مهتمًّا بالبيئة، فعليهم أن يدركوا أن للتدخين الإلكتروني عواقب بيئية خطيرة. فالتخلص من جهاز تدخين إلكتروني يعني التخلص في الوقت نفسه من نفايات خطيرة، ونفايات إلكترونية، ونفايات بلاستيكية للاستعمال لمرة واحدة.

نفايات البلاستيك أحادي الاستخدام: تتحلل المكونات البلاستيكية لأجهزة التدخين الإلكتروني في النهاية إلى جزيئات بلاستيكية دقيقة (ميكروبلاستيك) يمكن أن تتراكم في خلايا الكائنات الحية وتلحق بها الضرر.

النفايات الإلكترونية: الليثيوم الموجود في البطاريات مورد محدود يمكن استخدامه في صناعة بطاريات السيارات الكهربائية أو الدراجات الكهربائية. كما أنه قابل للاشتعال، وقد تسببت أجهزة الغيب التي تم التخلص منها في حدوث حرائق داخل حاويات القمامة وفي مرافق معالجة النفايات.

النفايات الخطرة: يمكن لأملح النيكوتين والمعادن الثقيلة، مثل النيكل والكاديوم والرصاص والزئبق، أن تتسرب إلى المياه والتربة.



5 أشياء يجب أن تعرفها عن أكياس النيكوتين

تُعدّ أكياس النيكوتين أحدث منتجات شركات التبغ الكبرى، ويمكن أن تؤدي إلى إدمان النيكوتين لدى الأطفال والمراهقين، بل وقد تسبّب تسمّمًا بالنيكوتين لدى الأطفال والحيوانات الأليفة.

1. أكياس النيكوتين هي أحدث تطوّر لمنتجات التبغ الغير قابل للتدخين. تُباع تحت الاسم التجاري Zonnic وتُصنّع من قبل شركة Imperial Tobacco، وقد تمت الموافقة على بيعها في كندا في يوليو 2023.

2. تُستخدم أكياس النيكوتين بطريقة مشابهة لمضغ التبغ و«السنوس»، لكنها لا تحتوي على تبغ. يحتوي كل كيس صغير يشبه كيس الشاي على نيكوتين مسحوق ونكهات. يوضع الكيس بين الخد واللثة لإطلاق النيكوتين تدريجيًا.

3. يحتوي كل كيس على 3 إلى 4 ملغ من النيكوتين . وهو ما يعادل تدخين 3 إلى 4 سجائر.

4. في البداية، صُنّفت أكياس النيكوتين من قبل وزارة الصحة الكندية . كمنتج صحي طبيعي للعلاج ببدائل النيكوتين (للإقلاع عن التدخين). وبناءً على ذلك، لم يكن هناك حدّ أدنى قانوني للعمر لشراء هذا المنتج، وكان متوفرًا بسهولة في العديد من المتاجر الصغيرة. وقد كانت الجمعية الكندية للرئة جزءًا من حملة وطنية ناجحة لتغيير هذه القواعد، اعتبارًا من 28 أغسطس 2024

5. تتوفر أكياس النيكوتين بنكهات متنوعة تجذب الشباب. وهي شائعة بين الرياضيين (لا سيما في الهوكي - وكرة القدم) لأنها مادة منبّهة لا تؤثر على سعة الرئتين.



Canadian Lung Association

B R E A T H E

www.lung.ca