



# ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਵੇਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਗਾਈਡ

ਵੇਪਿੰਗ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਸੱਚੀ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ-ਅਧਾਰਤ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੋਚ-ਸਮਝ ਕੇ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

Canadian Lung Association

B R E A T H E

[www.lung.ca](http://www.lung.ca)

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੰਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਲਤ ਤੋਂ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸੰਘੀ ਅਤੇ ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਨੀਤੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਕਾਰਵਾਈ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਮਿਲਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਿਕੋਟੀਨ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਫਲੇਵਰਡ ਵੇਪਿੰਗ ਉਤਪਾਦਾਂ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਵ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [lung.ca](http://lung.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ।

Canadian Lung Association  
B R E A T H E

[www.lung.ca](http://www.lung.ca)



# ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

## ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ।

ਵੇਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਰ ਥਾਂ ਹੈ। ਦੋ ਤਿਹਾਈ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਈ-ਸਿਗਰੇਟ (ਵੇਪ) ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ।

ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਵੇਪਿੰਗ ਦੇ ਮੁੱਖ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵੇਪ ਕਰਨ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਨਾ ਸਮਝੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।

## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਰੁਕਾਵਟਾਂ, ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਹੌਲ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਸੀ ਤਾਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਾਸੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਹਮਦਰਦੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਸੰਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

## ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਲੱਭੋ

ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਹੀ ਮੌਕੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੈਪ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਦੇ ਕੋਲੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਇਕੱਠੇ ਟੀਵੀ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ।

ਕੋਈ ਐਸਾ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ ਜਦੋਂ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਹੋਣ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੇਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਜਦੋਂ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਚਾਅ ਪੱਖ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦਾ ਗੈਰ-ਟਕਰਾਅ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

## ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਵੱਈਆ ਅਪਣਾਓ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਨਿਰਣਾ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਹਿਜੇ ਨੂੰ ਫੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੱਲ ਸੁਣਨੀ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬਚਾਅ ਪੱਖ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਇਸ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਨਕਾਰ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਲੈਕਚਰ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਏ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾਏ ਬਿਨਾਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਾਹੌਲ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ।

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਵੇਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਗਾਈਡ

## ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਓ

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਔਖੀਆਂ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਠੀਕ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ, ਉਹਨਾਂ ਨੁਕਤਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰੇਗਾ। ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸ਼ਾਂਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਕੇ ਆਓ।

# ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦੌਰਾਨ

## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚੰਗੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਵੇਪਿੰਗ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਨਿਰਣੇ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕਰੋ।

## ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਪੁੱਛੋ

ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੱਖ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣੋ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਆਕਰਸ਼ਕ ਜਾਂ ਅਨਾਕਰਸ਼ਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕਿਉਂ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਾਂਹ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਖੁੱਲ੍ਹੇ-ਸਿਰੇ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਣ, ਰੁਝੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਘੱਟ ਬਚਾਅ ਪੱਖ ਵਾਲੇ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

## ਇਹ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਵੇਪਿੰਗ ਕੀਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਬਹੁਤੇ ਮਾਪੇ ਜਿੰਨਾ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਟ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਵੇਪਿੰਗ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਵੇਪਿੰਗ ਨਾਲ ਤਜਰਬਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਇਹ ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮੁੱਖ ਹੈ। ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇਰਾਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।



## ਤੰਬਾਕੂ ਉਦਯੋਗ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਦਿਓ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੰਬਾਕੂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੈ, ਜੋ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਲਤ ਲਗਾਉਣ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਭਰ ਲਈ ਗਾਹਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਉਹੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨੂੰ ਫੰਡ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ, ਉਹੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੇਪ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੰਬਾਕੂ ਉਦਯੋਗ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਇੱਕੋ ਪਾਸੇ ਹੋ।

## ਡਰਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚਾਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਪਰ ਨਾਟਕੀ ਦਾਅਵਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਗੁਆਉਣ ਦੀ ਗਲਤੀ ਨਾ ਕਰੋ।

ਵੇਪਿੰਗ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਹੋਰ ਲਾਲਚਾਂ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

## ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਜਿਸ ਦੀ ਉਹ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਬਣਾਓ। ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਵੇਪਿੰਗ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਦਰਸਾਓ ਕਿ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਹੋਈ ਸਾਬਤ ਸਰੀਰਕ ਹਾਨੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਉਮੀਦਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਵੇਪਿੰਗ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੋਦਸ਼ਾ, ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਅਦਿਸ਼ਜ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਕਾਦਮਿਕ ਜਾਂ ਕਰੀਅਰ ਦੇ ਲਕਸ਼ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

# ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

## ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਸਹੀ ਫੈਸਲੇ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਖਤਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।



ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਵੇਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਗਾਈਡ

## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਅਕਸਰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਤਣਾਅ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਰਾਹਤ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਕਾਲੀ ਦਬਾਅ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੇਪਿੰਗ ਵੇਪਿੰਗਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਜਾਂ ਰੋਲ-ਪਲੇ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਮਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਠੁਕਰਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਜਕ ਕੌਸ਼ਲ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਸਕੇ। ਕੁਝ ਤੇਜ਼ ਤੱਥ ਜਾਂ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਕਹਾਣੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਣ।

## ਅਪਡੇਟ ਰਹੋ।

ਵੇਪਿੰਗ ਇੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲਦਾ ਮੁੱਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣਾ।

## ਫਾਲੋ ਅੱਪ ਕਰੋ

ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਰਹੇ, ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਸਵਾਲ, ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਖੋਜ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਆਉਣਗੇ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹੇ। ਤੱਥ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

## ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਮਾਪੇ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।



# ਵੇਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

## ਵੇਪਿੰਗ ਕੀ ਹੈ?

ਵੇਪਿੰਗ ਉਹ ਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤਰਲ ਘੋਲ (ਵੇਪ ਜੂਸ ਜਾਂ ਈ-ਜੂਸ) ਨੂੰ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਏਰੋਸੋਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ “ਭਾਫ਼” ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਿਆ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਏਰੋਸੋਲ ਹੀ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਵੇਪ ਕੀ ਹੈ?

ਵੇਪ (ਜਿਸਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਉਹ ਯੰਤਰ ਹੈ ਜੋ ਏਰੋਸੋਲ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੇਪਿੰਗ ਲਈ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਪਕਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ — ਇਕ ਵਾਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ (ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ) ਅਤੇ ਮੁੜ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ (ਰੀਯੂਜ਼ੇਬਲ)।

ਰੀਯੂਜ਼ੇਬਲ ਵੇਪਿੰਗ ਉਪਕਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਟਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਚਾਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਮੁੜ ਭਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਰੀਯੂਜ਼ੇਬਲ ਵੇਪ ਲਈ “ਸਟਾਰਟਰ ਕਿੱਟ” ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਉਪਕਰਣ, ਚਾਰਜਿੰਗ ਕੇਬਲ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਵੇਪਿੰਗ ਤਰਲ ਦਾ ਇੱਕ “ਪੈੱਡ” ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਵੇਪਿੰਗ ਉਪਕਰਣ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਈ-ਲਿਕਵਿਡ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਰਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਬੈਟਰੀ ਨਾਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਬੈਟਰੀ ਜਾਂ ਈ-ਜੂਸ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੂਰਾ ਉਪਕਰਣ ਫੈਂਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



## ਵੇਪ ਦੇ ਹਿੱਸੇ

ਰੀਯੂਜ਼ੇਬਲ ਅਤੇ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਦੋਵੇਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਵੇਪਿੰਗ ਉਪਕਰਣ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਕਾਰਟ੍ਰਿਜ਼ ਜਾਂ ਟੈਂਕ

ਵੇਪ ਜੂਸ ਨੂੰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਰੀਯੂਜ਼ੇਬਲ ਵੇਪ ਉਪਕਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਮੁੜ ਭਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਬੈਟਰੀ

ਇੱਕ ਰੀਚਾਰਜ ਕਰਨਯੋਗ ਲਿਥੀਅਮ-ਆਇਨ ਬੈਟਰੀ ਜੋ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ 400°F ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਗਰਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਕੋਇਲ ਜਾਂ ਐਟਮਾਈਜ਼ਰ

ਇੱਕ ਧਾਤ ਦਾ ਹੀਟਿੰਗ ਤੱਤ ਜੋ ਵੇਪ ਜੂਸ ਨੂੰ ਏਰੋਸੋਲ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਸੂਚਕ ਬੱਤੀ

ਇਹ ਬੱਤੀ ਜਲਦੀ ਜਾਂ ਝਿਲਮਿਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਘੱਟ ਪਾਵਰ, ਖਾਲੀ ਟੈਂਕ ਜਾਂ ਓਵਰਹੀਟਿੰਗ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਸਕੇ।

### ਚਾਰਜਿੰਗ ਪੋਰਟ

ਰੀਯੂਜ਼ੇਬਲ ਅਤੇ ਕੁਝ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਵੇਪਿੰਗ ਉਪਕਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## “ਵੇਪ ਜੂਸ” ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

**ਵੈਜਿਟੇਬਲ ਗਲੀਸਰਿਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਪਾਈਲੀਨ ਗਲਾਈਕੋਲ**  
ਵੈਜਿਟੇਬਲ ਗਲੀਸਰਿਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਪਾਈਲੀਨ ਗਲਾਈਕੋਲ ਉਹ ਤਰਲ ਘੋਲਕ ਹਨ ਜੋ “ਵੇਪ ਜੂਸ” ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟਿਨ ਅਤੇ ਸੁਗੰਧ ਨੂੰ ਘੋਲਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਤਰਲ ਏਰੋਸੋਲ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਆਮ ਖਾਦ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਐਡੀਟਿਵ ਹਨ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ “ਫੂਡ ਸੇਫ਼” ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ “ਫੂਡ ਸੇਫ਼” ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਵੇਲੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ — ਨਾ ਕਿ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਨਿਕੋਟਿਨ

ਸਾਰੇ ਵੇਪ ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟਿਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਿਕੋਟਿਨ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਆਦਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਉਤੇਜਕ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜੋ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸੁਖ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਕੋਟਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਹਾਨਿਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਸੁਆਦ

ਵੇਪਿੰਗ ਤਰਲ ਦੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੁਆਦ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਮਿੱਠਾਈਆਂ ਦੇ ਸੁਆਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਵੱਡਾ ਆਕਰਸ਼ਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਹੋਰ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥ

ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਏਰੋਸੋਲ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵੇਪਿੰਗ ਉਪਕਰਣ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਣਦੇ ਹਨ — ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੋਗਿਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਲਡਿਹਾਈਡਜ਼ ਅਤੇ ਡਾਇਆਸੀਟੀਲ।

## ਬੱਚੇ ਵੇਪਿੰਗ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਦੀ ਦਰ ਇਤਿਹਾਸਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੇਪਿੰਗ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨੌਜਵਾਨ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਅਕਸਰ ਵੇਪਿੰਗ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਅੰਕਦੇ ਹਨ।

ਨੌਜਵਾਨ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਾਰਨ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨੌਜਵਾਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਪਿੰਗ ਦਾ ਆਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਵੇਪ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੁਆਦਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਿੱਠਾਈ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਸੁਆਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਲੋਕਪ੍ਰਿਯ ਹਨ। ਉਹ ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਨਿਕੋਟਿਨ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

## ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਵੇਪਿੰਗ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਅਕਸਰ ਅਣਦੇਖੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰਵਾਇਤੀ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ, ਈ-ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਵਿੱਚ ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਖਾਸ ਗੰਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਨਵੀਆਂ ਦਮਾ-ਵਰਗੀਆਂ ਲੱਛਣਾਂ (ਖੰਘ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼), ਵਧੀ ਚਿੜਚਿੜਾਹਟ, ਅਤੇ ਵਧੀ ਹੋਈ ਤਿਹਾਈ — ਇਹ ਸਭ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਸੰਕੇਤ ਜੋ ਦਰਸਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਅਣਜਾਣ ਤਕਨਾਲੋਜੀ, ਆਨਲਾਈਨ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਜਾਂ ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ
- ਹਲਕੀ ਮਿੱਠੀ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਵਰਗੀ ਸੁਗੰਧ
- ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਮਨੋਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਵਧਦੀ ਬੇਚੈਨੀ
- ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਖਪਤ ਘਟਾਉਣਾ
- ਸੁਆਦ ਦੀ ਸਮਝ ਘਟਣ ਕਾਰਨ ਸੁਆਦ ਲਈ ਵਧਦੀ ਲਾਲਸਾ
- ਨਿਊਮੋਨੀਆ
- ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਆਉਣਾ



# ਵੇਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਤਿੰਨ ਆਮ ਭਰਮਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ

ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਪਾਣੀ ਦੀ ਭਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਹੈ।

**ਸੱਚਾਈ:** ਵੇਪਿੰਗ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ “ਭਾਫ਼” ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ, ਚਲਾਕ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਅਤੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਸ਼ਬਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵੇਪਿੰਗ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸ਼ਬਦ “ਵੇਪਿੰਗ” ਅਤੇ “ਭਾਫ਼” ਇਹ ਸੁਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵੇਪਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨੁਕਸਾਨ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ ਦੀ ਭਾਫ਼ ਹੈ। ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵੇਪਿੰਗ ਉਪਕਰਣ ਇੱਕ ਏਰੋਸੋਲ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ — ਜੋ ਕਿ ਗੈਸ ਵਿੱਚ ਤੈਰ ਰਹੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਤਰਲ ਕਣਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵੈਪ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣੇ ਅਤੇ ਅਣਜਾਣ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਏਰੋਸੋਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਏਰੋਸੋਲ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋ।

ਇਸਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਾਰ ਅਜਮਾਉਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

**ਸੱਚਾਈ:** ਕੇਵਲ ਕੁਝ ਵਾਰ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਆਦਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨੌਜਵਾਨ ਅਕਸਰ ਜਿਗਿਆਸਾ ਕਾਰਨ ਵੇਪਿੰਗ ਅਜਮਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਅਤੇ ਆਦਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਨਿਕੋਟਿਨ, ਜੋ ਤਮਾਕੂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਇੱਕ ਉਤੇਜਕ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਆਦਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਨਿਕੋਟਿਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵੇਪਿੰਗ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।

**ਸੱਚਾਈ:** ਵੇਪਿੰਗ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੈ — ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ।

ਵੇਪਿੰਗ ਨੂੰ ਸਿਗਰੇਟ ਛੱਡਣ ਦੇ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਚਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਥਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੈ। ਹਕੀਕਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵੇਪਿੰਗ ਹਾਨਿਕਾਰਕ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਫੇਫੜੇ ਅਜੇ ਵੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿਕੋਟਿਨ ਦੀ ਆਦਤ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ 12 ਤੋਂ 17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਤਿੰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਦੋ ਨੌਜਵਾਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵੇਪਿੰਗ ਅਤੇ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ, ਉਹ ਵੇਪਿੰਗ ਨਾਲ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

# ਕੀ ਇਹ ਇਸ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨੌਜਵਾਨ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਅਕਸਰ ਵੇਪਿੰਗ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਅੰਕਦੇ ਹਨ। ਵੇਪਿੰਗ ਦਿਮਾਗ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਨਲੀਆਂ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਲੀਆਂ, ਨਾਲ ਹੀ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

## ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲ

- ਖੰਘ
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ
- ਸਾਹ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਵਧੀ ਹੋਈ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ
- ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪੈਣਾ (ਸਕੈਰਿੰਗ)
- ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਨਲੀਆਂ ਦਾ ਸੁੱਕੜਨਾ
- ਦਮਾ ਜਾਂ ਦਮਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵੱਧਣਾ

## ਦਿਲ ਅਤੇ ਰਕਤ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

- ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ
- ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵੱਧਣਾ
- ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਲੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ
- ਰਕਤ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਖਤਰਾ
- ਖੂਨ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣਾ

## ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਤੰਤਰਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ)

ਕਿਉਂਕਿ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਅਜੇ ਵੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨਿਕੋਟਿਨ ਕਾਰਨ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਸੋਚਣ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ (ਕਾਗਨਿਸ਼ਨ) ਸੋਚਣ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ (ਕਾਗਨਿਸ਼ਨ)
- ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ
- ਨਿਰਣੈ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ
- ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਬੇਕਾਬੂਪਨ

## ਦੰਦ ਅਤੇ ਚਮੜੀ

- ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣਾ
- ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਸੜਨਾ
- ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੁੱਕਣਾ





# ਕੀ ਇਹ ਇਸ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ?

ਵੇਪਿੰਗ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ — ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਕਸ਼ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵੀ ਵਾਂਝਾ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਵੇਪਿੰਗ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਸੁੰਦਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਵੇਪਿੰਗ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲਾਲੀ, ਸੁਜਨ, ਚਮੜੀ ਸੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਅਕਾਲ ਬੁੱਢਾਪਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੇਪਿੰਗ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣ, ਮਾੜੀ ਸਾਹ ਦੀ ਗੰਧ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਅਤੇ ਜੀਭ 'ਤੇ ਮਰੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੋਸ਼ਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਵੀ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ “ਕਾਲੀ, ਰੋਏਦਾਰ ਜੀਭ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਵੇਪਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਖੇਡ ਟੀਮਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਲੱਬਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਲਈ ਆਚਰਣ ਸੰਹਿਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਦੇ ਫੜੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੀਮ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਨਿਲੰਬਿਤ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਐਸੀ ਟੀਮ ਜਾਂ ਕਲੱਬ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਲਈ ਆਚਰਣ ਕੋਡ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਕੋਡ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕਿ ਵੇਪਿੰਗ ਉਸ ਕੋਡ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਲੀਡਰ, ਕੋਚ ਜਾਂ ਟੀਮ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

## ਵੇਪਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਮਹਿੰਗੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵੇਪਿੰਗ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਿਕਰੀ 'ਤੇ ਤਮਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਾਂਗ ਕਈ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੂਬਿਆਂ ਅਤੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਵੇਪਿੰਗ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਮੈਦਾਨਾਂ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਦੇ ਪੇਟਿਓਜ਼, ਘਰੇਲੂ ਜਨਤਕ ਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਵਾਹਨਾਂ ਵਿੱਚ (ਜਦੋਂ ਨਾਬਾਲਗ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ) ਮਨ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੁਝ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਨਟਾਰੀਓ, ਵੇਪਿੰਗ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨਾਂ, ਬਾਹਰੀ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਥਲਾਂ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰ ਤਟਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਮਨ੍ਹਾਂ ਹੈ।

ਜਿੱਥੇ ਵੇਪਿੰਗ ਮਨ੍ਹਾਂ ਹੈ, ਉਥੇ ਫੜੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਸੈਂਕੜਿਆਂ ਡਾਲਰਾਂ ਦਾ ਜੁਰਮਾਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਵੇਪਿੰਗ ਦਾ ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਪਰਿਆਵਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਰਿਆਵਰਨ ਪ੍ਰਤਿ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੇਪਿੰਗ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਪਰਿਆਵਰਣਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ। ਵੇਪਿੰਗ ਉਪਕਰਣ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਰਹਿੰਦ-ਖੁੰਹਦ, ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਰਹਿੰਦ-ਖੁੰਹਦ, ਅਤੇ ਸਿੰਗਲ-ਯੂਜ਼ ਪਲਾਸਟਿਕ ਰਹਿੰਦ-ਖੁੰਹਦ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਵਾਂਗ ਹੈ।

### ਇਕ-ਵਾਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਕਚਰਾ:

ਵੇਪਿੰਗ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਹਿੱਸੇ ਆਖਿਰਕਾਰ ਟੁੱਟ ਕੇ ਮਾਇਕ੍ਰੋਪਲਾਸਟਿਕ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਜੀਵਤ ਸਰੀਰਾਂ ਦੇ ਕੋਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਕਚਰਾ:

ਨਿਕੋਟਿਨ ਸਾਲਟ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਕਲ, ਕੈਡਮਿਯਮ, ਸੀਸਾ ਅਤੇ ਪਾਰਾ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਰਿਸ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਕਚਰਾ:

ਬੈਟਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਲਿਥੀਅਮ ਇੱਕ ਸੀਮਿਤ ਸੰਸਾਧਨ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਕਾਰਾਂ ਜਾਂ ਈ-ਬਾਈਕਾਂ ਲਈ ਬੈਟਰੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਲਨਸ਼ੀਲ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫੈਂਕੇ ਗਏ ਵੇਪਿੰਗ ਉਪਕਰਣ ਕੂੜੇਦਾਨਾਂ ਅਤੇ ਕਚਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਣੇ ਹਨ।



# ਨਿਕੋਟਿਨ ਪੌਚਾਂ ਬਾਰੇ 5 ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ

ਨਿਕੋਟਿਨ ਪੌਚਾਂ ਤਮਾਕੂ ਉਦਯੋਗ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਨਵਾਂ ਉਤਪਾਦ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟਿਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ — ਅਤੇ ਇਹ ਵੇਪਿੰਗ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

1. ਨਿਕੋਟਿਨ ਪੌਚਾਂ ਬਿਨਾ ਪੂੰਝੇ ਵਾਲੇ ਤਮਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਨਵਾਂ ਰੂਪ ਹਨ। ਇਹ Zonic ਬ੍ਰਾਂਡ ਨਾਮ ਹੇਠ ਵਿਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ Imperial Tobacco ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਿਕੋਟਿਨ ਪੌਚਾਂ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਜੁਲਾਈ 2023 ਵਿੱਚ ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਮਿਲੀ ਸੀ।
2. ਹਰ ਪੌਚ ਵਿੱਚ 3 ਤੋਂ 4 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ. ਨਿਕੋਟਿਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ 3 ਤੋਂ 4 ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।
3. ਨਿਕੋਟਿਨ ਪੌਚਾਂ ਦਾ ਵਰਤੋਂ ਤਰੀਕਾ ਚਿਊਇੰਗ ਤਮਾਕੂ ਅਤੇ ਸਨੂਸ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤਮਾਕੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹਰ ਛੋਟੀ ਚਾਹ ਪੌਚ ਵਰਗੀ ਥੈਲੀ ਵਿੱਚ ਪਿਸਿਆ ਹੋਇਆ ਨਿਕੋਟਿਨ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪੌਚ ਗੱਲੂ ਅਤੇ ਮਸੂੜੇ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਨਿਕੋਟਿਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋਵੇ।
4. ਨਿਕੋਟਿਨ ਪੌਚਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੁਆਦਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਖਿਡਾਰੀਆਂ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਹਾਕੀ ਅਤੇ ਫੁਟਬਾਲ ਵਿੱਚ) ਵਿੱਚ ਲੋਕਪ੍ਰਿਯ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਉਤੇਜਕ ਹੈ ਜੋ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪਾਂਦਾ।
5. ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟਿਨ ਪੌਚਾਂ ਨੂੰ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਨਿਕੋਟਿਨ ਬਦਲ ਥੈਰਾਪੀ (ਸਿਗਰੇਟ ਛੁਡਾਉਣ ਲਈ) ਲਈ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤਿਕ ਸਿਹਤ ਉਤਪਾਦ ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਕਾਰਨ, ਇਸ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਖਰੀਦ ਲਈ ਕੋਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਾਨੂੰਨੀ ਉਮਰ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਈ ਛੋਟੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ 'ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਸੀ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੰਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ 28 ਅਗਸਤ 2024 ਤੋਂ ਇਹ ਨਿਯਮ ਬਦਲਵਾਉਣ ਲਈ ਚੱਲੀ ਸਫਲ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੁਹਿੰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਸੀ।





Canadian Lung Association

B R E A T H E

[www.lung.ca](http://www.lung.ca)