

## סיגריות אלקטרוניות על קצה המזלג

נכון לשנה החולפת הסיגריה האלקטרונית היא המוצר המוביל להתנסות בישראל בקרב בני נוער יהודים והשני בקרב הנוער הערבי. שלישי מבני הנוער בישראל מדווחים שהתנסו בעישון סיגריה אלקטרונית בשנה האחרונה. הם מתחילים לעשן בגיל צעיר מאד (12 ומעלה), משיגים אותן בקלות בשלל דרכים, חולקים עם חברים במסיבות ובבית הספר ולא לגמרי מקשרים אותן לעישון ולנזקים שהוא גורם.

חשוב לציין - בישראל יש חוק האוסר מכירה של כל מוצרי העישון לילדים מתחת לגיל 18 כמו גם איסור על הכנסת מוצרי עישון לבית הספר. לצערנו הרב כמעט ואין אכיפה בנושא.

### סיגריה אלקטרונית - רעל בתחפושת

קל לטעות ולחשוב שסיגריה אלקטרונית היא מוצר "מתקדם", אחר. אבל לא רק שזה לא נכון, התדמית הזאת היא מה שהופך את המוצר הזה לעוד יותר מסוכן. בשורה התחתונה הסיגריה האלקטרונית מזיקה לבריאות, במיוחד לבריאותם של ילדים ובני נוער עד גיל 24.

- סיגריות אלקטרוניות עובדות על אידוי נוזלים ולא על בעירה מה שמשווה להן תדמית "נקייה" מטעה.
- סיגריות אלקטרוניות מגיעות בעיצובים אטרקטיביים ובשלל טעמים "תמימים" של פירות וממתקים. הלכה למעשה מדובר בחומרי טעם כימיים ורעילים.
- בניגוד לסיגריות "רגילות" עישון סיגריה אלקטרונית לא משאיר אחריו ריח מה שמאוד מקשה לדעת כאשר מישהו מעשן אותן.
- יש סיגריות אלקטרוניות רב פעמיות (נטענות) וסיגריות אלקטרוניות חד פעמיות (או "וייפ" כפי שהם קוראים לזה). ילדים ובני נוער נוטים לקנות את החד פעמיות - הן זולות יותר, לא מצריכות מטען ופשוט זורקים אותן עם סוף השימוש.
- מאד קל להשיג סיגריות אלקטרוניות. הן זמינות כמעט בכל פיצוציה ואפשר בקלות להשיג אותן גם ברחבי הרשת ולא פעם גם לקנות מילדים אחרים בבית הספר.

- חפיסת סיגריות "רגילות" שווה ל-200-300 שאיפות בעוד שסיגריה אלקטרונית חד פעמית אחת מכילה בממוצע בין 800 ל-3000 שאיפות ליחידה, שזה בין 4 ל-10 חפיסות סיגריות. (חשוב לציין שאפשר גם בקלות למצוא כאלה שמגיעות גם ל-7000 שאיפות שזה לא פחות מ-35 חפיסות סיגריות במכשיר אחד!)
  - קשה מאד לדעת מה בדיוק יש בכל סיגריה אלקטרונית מכיוון שהן מיוצרות במקומות שונים ע"י ספקים שונים, 90% מהם בסין וגם כאן הפיקוח לוקה בחסר. מה שבטוח זה שכולן מכילות כמויות של כימיקלים שונים ושהילדים ובני הנוער מעדיפים את אלה עם הניקוטין - בדיוק אותו ניקוטין מזיק וממכר שמצוי בסיגריות.
  - מחקרים מדעיים רבים הוכיחו שסיגריות אלקטרוניות עלולות לגרום בין היתר למחלות לב וכלי דם, כשל לבבי, מחלות ריאה, אי ספיקת ריאות, פגיעה בחיסוניות, ובנוסף לכל אלה, אצל ילדים ובני נוער ישנה גם אפשרות לפגיעה בהתפתחות המוח, בעיות בקוגניציה, בוויסות הרגשי, נזק שרירי ועוד.

## מה אפשר לעשות?

- דברו עם הילדים על הסכנות הכרוכות בסיגריות האלקטרוניות והנזקים האפשריים.
- פנו לבית הספר ולרשות המקומית כדי לוודא שהם אוכפים את איסור הכנסת המוצרים לשטח בית הספר, ואיסור המכירה לקטינים בכל נקודות המכירה כמתחייב בחוק.
- פנו למשרדי הבריאות, החינוך והאוצר כדי שיפעלו למיגור התופעה.
- קדמו את המידע הזה להורים נוספים.
- עקבו אחרי פעילות המיזם למיגור העישון באתר או בפייסבוק לקבלת מידע אמין ועדכני בנושא. וכמובן שנשמח לענות על כל שאלה גם במייל [info@smokefree.org.il](mailto:info@smokefree.org.il)

אם נפעל מהר וביחד נוכל לשים לזה סוף ולהציל את הילדים שלנו

