

তামাক এবং
ই-সিগারেট
সম্পর্কে আপনার
বাস্তাদের সঙ্গে
কিভাবে কথা
বলবেন:
একটি শিক্ষণীয়
নির্দেশাবলী

NYC
Health



HPD/JD2500F - 1.20.Frent



বেশিরভাগ বাচ্চারা সিগারেট খাচ্ছে না। এটি তো ভাল খবর। পরিবর্তে, বেশিরভাগ বাচ্চারা ভেপ নামে ই-সিগারেট খাচ্ছে। ই-সিগারেটের মধ্যে নিকোটিন এবং ক্ষতিকারক রসায়ন থাকে এবং সিগারেটের মতোই আসক্তিকর হতে পারে। দু'মিলিয়নেরও বেশি বাচ্চা ভেপিং করছে এবং আরও অনেকে এটি ব্যবহার করবে বলে উল্লেখ করেছে।

অনেক আকর্ষণীয় কারণগুলি বাচ্চাদেরকে ভেপ করার জন্য প্রভাবিত করছে, এর মধ্যে রয়েছে:

- সমবয়সীদের চাপ — এমন কাউকে চেনে যারা ভেপ করে
- মিডিয়া — আক্রমণাত্মক লক্ষ্যস্থিত বিজ্ঞাপন
- পপ সংস্কৃতি — সোশ্যাল মিডিয়া জুড়ে ভেপিং রয়েছে এবং টিভি শো এবং চলচ্চিত্রেও দেখা যায়
- ক্লেভার — প্যানকেক্স, বাবলগাম এবং হাজার হাজার অন্যান্য ক্লেভারের গন্ধ এবং স্বাদ যুক্ত করে ভেপ তৈরি করা হয়
- ভুল তথ্য — ভেপিং নিরাপদ হওয়ার বিশ্বাস



আপনিও আরও শক্তিশালী প্রভাব হয়ে উঠতে পারেন।
আপনার পক্ষ থেকে সঠিক সময়ে আসা শক্তিশালী বার্তা
আপনার বাচ্চারা শুনবে।

আপনার বাচ্চার 5 বছর বয়স হলে তার সঙ্গে কথা বলা আরম্ভ
করুন এবং তাদের হাই স্কুল বছর চলাকালীন কথা বলতে
থাকুন। আপনার বাচ্চারা আপনার কথা শোনে - তারা শুনছে
না বলে মনে হলেও।

ই-সিগারেটের এবং ভেপিং সম্পর্কে আপনি যা জানেন এবং যা
শিখছেন সে ব্যাপারে কথা বলুন। তামাক-মুক্ত থেকে একটি
ইতিবাচক উদাহরণ স্থাপন করুন। চিৎকার করবেন না,
অপমান অথবা শাস্তি দেবেন না- এরকম করলে তারা আপনার
কথা শুনবে না।

সঠিক তথ্যগুলি জানুন

? ই-সিগারেট এবং ভেপিং প্রোডাক্ট কি?

- ই-সিগারেট, অথবা ভেপ, তরলকে (ই-লিকুইড) উত্তপ্ত করে এরোসোলে (বাষ্প) পরিণত করে যা শ্বসন করা হয়। ই-সিগারেটের মধ্যে তামাক না থাকলেও, এগুলির প্রায়ই সবসময় নিকোটিন থাকে এবং অন্যান্য ক্ষতিকারক রসায়ন নির্গত করে।
- ই-সিগারেট অনেকগুলি আকার এবং মাপে পাওয়া যায়। উদাহরণস্বরূপ, একটি জনপ্রিয় ই-সিগারেট, **Juul**, USB ফ্ল্যাশ ডাইভের আকারের হয়।



ই-সিগারেটের অন্যান্য নামের মধ্যে রয়েছে: ভেপ, ভেপ পেন, ই-সিগস, ই-হুকাহ অথবা ইলেক্ট্রনিক নিকোটিন ডেলিভারি সিস্টেমস (electronic nicotine delivery systems, ENDS)।



ই-সিগারেট ব্যবহার করার জন্য অন্যান্য শব্দগুলির মধ্যে রয়েছে: ভেপিং এবং জুলিং।

? ই-সিগারেট কি বাচ্চাদের এবং কিশোর-কিশোরীদের জন্য ক্ষতিকারক?

হ্যাঁ।

- ই-সিগারেটে প্রায় সবসময় নিকোটিন থাকে, এটি একজন অল্প বয়স্ক ব্যক্তির মস্তিষ্কের ক্রিয়াকে প্রভাবিত করতে পারে। এটি তাদের স্মৃতিশক্তি এবং মনোযোগকে খারাপ করতে পারে, যার কারণে তাদের শেখা কঠিন করে তুলতে পারে। একটি পড অথবা ই-লিকুইডের রিফিলের মধ্যে 20টি সিগারেটের মতো একই পরিমাণে নিকোটিন থাকতে পারে।



ভেপিং লিকুইডের পড়ে নিকোটিনের পরিমাণ = সিগারেটের একটি প্যাকে নিকোটিনের পরিমাণ

- বাচ্চা এবং কিশোর-কিশোরী যারা ই-সিগারেট ব্যবহার করে তাদের ধূমপান করার সম্ভাবনা বেশি থাকে। তারা ক্যানাবিস (গাঁজা) অয়েল ভেপ করার জন্য ই-সিগারেট ব্যবহার করতে পারে।

- উত্তপ্ত ই-লিকুইড থেকে নির্গত এরোসোলে ক্ষতিকারক রসায়ন থাকতে পারে। এর মধ্যে কয়েকটি রসায়ন যেমন ফরমালডিহাইড, বেনজিন এবং ডায়াসেটিল ক্যান্সার অথবা ফুসফুসের রোগের সাথে সংযুক্ত। এই রসায়নের সংস্পর্শে দীর্ঘমেয়াদী প্রভাবের ব্যাপারে আমরা জানি না। কাছাকাছি অন্যান্য লোকেরাও বাতাস থেকে এই রসায়ন নিশ্বাসের মধ্যে গ্রহণ করতে পারে।
- বিভিন্ন ধরনের পণ্যের ভেপিংয়ের সাথে যুক্ত ফুসফুসের চোটের বেশ কয়েকটি ঘটনা ঘটেছে, THC (THC হলো ক্যানাবিসের সক্রিয় উপাদান) কান্ডিজেস সহ। এটির কারণে অনেক লোককে হাসপাতালে ভর্তি হতে হয়েছে এবং কয়েকজনের মৃত্যুও হয়েছে।

? বাচ্চা এবং কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে কেন ই-সিগারেট এতো জনপ্রিয়?

- স্বাদ, সুবিধা এবং সংস্কৃতি! ই-সিগারেট কোম্পানি — যার মধ্যে কয়েকটি তামাক কোম্পানির মালিকানাধীন - হাজার হাজার ক্যান্ডি এবং ফলের স্বাদযুক্ত ই-লিকুইড তৈরি করেছে যা বাচ্চা এবং কিশোর-কিশোরীরা পছন্দ করে।

- মিষ্টি স্বাদের কারণে ই-সিগারেট ক্ষতি-বিহীন মনে হতে পারে, কিন্তু বস্তুত সেগুলি হয় না।
- ভেপিং ডিভাইস ছোট হতে পারে — যা তাদের পক্ষে স্কুলে এবং বাড়িতে উভয় স্থানেই লোকানো সহজ।
- বিজ্ঞাপন এবং পপ সংস্কৃতির কারণে ভেপিং আকর্ষণীয় মনে হয়। যেভাবে তামাকজাত পণ্যসামগ্রী বিজ্ঞাপিত হতো ঠিক তেমনভাবেই ই-সিগারেট মুক্তি, টিভি শো এবং সোশ্যাল মিডিয়া প্ল্যাটফর্মে আকর্ষণীয় করে তোলা হচ্ছে। কিশোর-কিশোরীরা তাদের ভেপ এরোসোল ওড়ানোর কৌশল দেখানোর জন্য ইউটিউবে ভিডিও আপলোড করে।



কথোপকথন আবশ্য করুন

সঠিক মুহূর্ত খুঁজে বের করুন। “আমাদেরকে কথা বলতে হবে” তা না বলে, আপনি আপনার বাচ্চাকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন যে তার বন্ধুদের মধ্যে কেউ কি ভেপ করছে অথবা আপনার দুজন একসাথে যা দেখেছেন সেটির ব্যাপারে তারা কি মনে করে, এর মধ্যে রয়েছে:

- প্রকৃতভাবে অথবা ভিডিওতে কাউকে ই-সিগারেট অথবা সিগারেট খেতে দেখা
- একটি ই-সিগারেট অথবা ভেপ দোকানের পাশ থেকে যাওয়া
- অনলাইনে কিছু গুরুত্বপূর্ণ তথ্য দেখা
- একটি ছোট মদের দোকান, ম্যাগাজিন অথবা ইন্টারনেটে ভামাকের বিজ্ঞাপন দেখা

আপনাকে এই ব্যাপারে অনেকক্ষণ কথা বলতে হবে না; অনেক বার ছোট আলোচনাই বেশি জোরালো হতে পারে।



তাদের প্রশ্নের উত্তর দিন

? ই-সিগারেটের কোন বিষয়টি এত খারাপ?

- ই-সিগারেট রসায়ন নির্গত করে যা আসক্তিকর এবং ক্ষতিকারক। যখন লোকেরা ই-সিগারেট ব্যবহার করে, তারা অতি ক্ষুদ্র কণা গ্রহণ করে। কয়েকজন লোকের ফুসফুসেরও ক্ষতি হয়েছে যে কারণে তাদেরকে হাসপাতালে ভর্তি হতে হয়েছে।
- ই-সিগারেটে প্রায় সবসময় নিকোটিন থাকে এবং নিকোটিন ব্যবহার করা হলে তোমার এটি আরও খাওয়ার আসক্তি হতে পারে। নিকোটিন তোমার স্মৃতিশক্তি এবং মনোযোগকেও প্রভাবিত করতে পারে।
- ই-লিকুইডের একটি পড অথবা রিফিলে 20টি সিগারেটের মতো একই পরিমাণে নিকোটিন থাকতে পারে।

? নিকোটিন কি সত্যিই খুব খারাপ?

- 25 বছর বয়স হওয়া পর্যন্ত তোমার মস্তিষ্কের বিকাশ হয়, এটির অর্থ হলো এই সময়ে নিকোটিনের প্রতি আসক্ত হওয়া খুব সহজ।

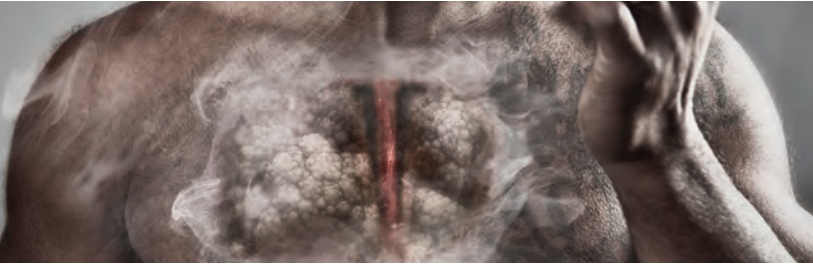
- তোমার বয়সে নিকোটিন ব্যবহার করা হলে মনোযোগ দেওয়া এবং বিষয় মনে রাখা কঠিন হয়ে যায় তাই ক্লাসে মনোযোগ দেওয়া এবং শেখা কঠিন হতে পারে।
- আমি কেবল তোমাকে প্রকৃত তথ্য জানাতে চাই কারণ আমার জন্য তোমার স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তা ছাড়া কিছুই গুরুত্বপূর্ণ নয়।

?

আমি ভেবেছিলাম ই-সিগারেটে নিকোটিন থাকে না-কেবল পানি এবং ফ্লেভারিং থাকে।

- অনেক লোকেরা এই বিষয়ে বিভ্রান্ত হয়ে রয়েছে। প্রায় সমস্ত ই-সিগারেট নিকোটিন এবং অন্যান্য ক্ষতিকারক রসায়ন থাকে।
- যখন লোকেরা ভেপ করেন, তখন তারা কেবল জলীয় বাষ্প গ্রহণ করে না। এটি আসলে রসায়ন এবং সূক্ষ্ম উপাদান সহ এরোসোল।

- আসো এই গল্পটি এক সাথে দেখা যাক। (একসাথে **#DontGetHookedNYC** নভেলা পড়ুন।)



? নিয়মিত সিগারেটের তুলনায় ই-সিগারেট কি সুবঞ্চিত?

- ই-সিগারেটের এরোসোলে সিগারেটের ধোঁয়ার মতো তত বেশি বিপজ্জনক রসায়ন থাকে না কিন্তু এটির অর্থ এই নয় যে ই-সিগারেট দ্বারা নির্গত রসায়নগুলি নিরাপদ। দুটির ব্যবহারই তোমার ক্ষতি করতে পারে।
- ধূমপানের কারণে ক্যান্সার হয় তা জানতে অনেক সময় লেগেছে এবং এখনও পর্যন্ত স্বাস্থ্যের ওপর ভেপিংয়ের দীর্ঘমেয়াদী প্রভাবের ব্যাপারে আমরা জানি না। ই-সিগারেট কোম্পানিরা মূলত তোমার ওপর গবেষণা চালাচ্ছে।

- কয়েকটি ফুসফুসের ক্ষতি বিভিন্ন প্রোডাক্ট ভেপ করার সঙ্গে সংযুক্ত করা হয়েছে, THC কান্ট্রিজ সহ। লোকেদেরকে হাসপাতালে ভর্তি করতে হয়েছে এবং এই আঘাতের কারণে মৃত্যুও হয়েছে।
- ই-সিগারেটের ব্যাটারিগুলি বিস্ফোরিত হয়েছে এবং ভাঙা চোয়াল ও দাঁত সহ লোকেদের এমার্জেন্সি রুমেও ভর্তি হতে হয়েছে।

? আমি (অথবা আমার বন্ধুরা) ই-সিগারেট ব্যবহার করেছি। এতে কি এসে যায়?

- আমাকে সত্যি কথা বলার জন্য ধন্যবাদ। এখন থেকে আমি আশা করি, তুমি (অথবা তোমার বন্ধুরা) ই-সিগারেট এবং সিগারেটের মতো অন্যান্য তামাক প্রোডাক্ট থেকে দূরে থাকবে। ই-সিগারেটে এমন উপাদান আছে যা আসক্তিকর এবং তোমার মস্তিষ্ক এবং ফুসফুসকে প্রভাবিত করতে পারে।
- ভেপ কোম্পানিগুলি তাদের বিজ্ঞাপনের সাথে অল্প বয়স্কদের নিজের লক্ষ্য হিসেবে স্থির করে কিন্তু তাদের জন্য তোমার স্বাস্থ্য গুরুত্বপূর্ণ নয়। তারা চায় তুমি অল্প বয়সে এটি ব্যবহার করা আরম্ভ কর এবং অভ্যাসটি বজায় থাকুক কারণ এর থেকে তারাও বেশি উপার্জন করতে পারবে।

?

আমার বন্ধু বা ই-সিগারেট ব্যবহার করে যার মধ্যে কোনও নিকোটিন নেই। ওগুলি ব্যবহার করা নিরাপদ তো, তাই না?

- ই-সিগারেট অথবা ই-লিকুইডের মধ্যে প্রায় সবসময় নিকোটিন থাকে কিন্তু ভেপ কোম্পানিগুলি এটি লোকানোর জন্য বিভ্রান্তিকর প্যাকেজিং তৈরি করে। প্যাকেজ এবং বোতলে সবসময় স্পষ্টভাবে উপাদানগুলি উল্লেখিত থাকে না।
- ই-সিগারেটের মধ্যে কেবলমাত্র নিকোটিনই নয় বরং অন্যান্য ক্ষতিকারক রসায়নও থাকে। যদি তোমার স্বাস্থ্য বোধ হয় তুমি ই-সিগারেট দ্বারা নির্গত ক্ষতিকারক রসায়নের ব্যাপারে তোমার বন্ধুদের কথা বলতে পারো।
- যদি তুমি ক্যানাবিস অথবা THC অয়েলের মতো নিকোটিন-বিহীন ভেপিং প্রোডাক্ট ব্যবহার কর, তবুও কিছু স্বাস্থ্য ঝুঁকি থাকতে পারে। এই উপাদানগুলি তোমার স্মৃতিশক্তি এবং মনোযোগকে প্রভাবিত করতে পারে। যে লোকেরা কেবল THC কাট্রিজ ভেপ করেছিল তাদেরও ফুসফুসের রোগ হয়েছে।

? আপনি সিগারেট খেতেন তাহলে আমি কেন খাব না?

- যদি আমি আরও একটি সুযোগ পেতাম, তাহলে আমি কখনই ধূমপান করা আরম্ভ করতাম না। আমি আসক্ত হওয়া পর্যন্ত জানতাম না যে এটি ছাড়া কতটা কঠিন হতে পারে। আমার এবং আমার পরিবারের ধূমপান কিভাবে ক্ষতি করতে পারে তা জানার পরও আমার এটি ছাড়তে অনেকবার চেষ্টা করতে হয়েছে। আমি অসুস্থ হতে চাই না, ব্যাথা অনুভব করতে চাই না এবং এটির কারণে মরতেও চাই না, তাই আমি ছেড়ে দিয়েছি।
- ছেড়ে দেওয়া খুব কঠিন ছিল কিন্তু এটি ছাড়তে পেরে আমি খুব খুশি। আমি চাই না তোমারও এরকম অভিজ্ঞতা হোক। সবচেয়ে শ্রেষ্ঠ কাজ হলো কখনই এরকম প্রোডাক্ট ব্যবহার করা আরম্ভ করবে না।
- ধূমপান কতটা খারাপ সে ব্যাপারে বৈজ্ঞানিকরা আরও জানছেন। এটি কেবল ফুসফুসের ক্যান্সারের সঙ্গে নয় বরং আরও অন্যান্য 10 প্রকারের ক্যান্সার, হৃদরোগ, ফুসফুসের রোগ এবং টাইপ 2 ডায়াবেটিসের সঙ্গে যুক্ত। আমি এখন যতটা জানি ততটা জানলে আমি কখনই আরম্ভ করতাম না। আমি চাই না ধূমপান এবং ভেপিংয়ের সাথে তোমারও সেই একই ধরনের অভিজ্ঞতা হোক।



কথোপকথন চালিয়ে যান

বাচ্চারা প্রায় এমন আচরণ করে যে তারা আমাদের কথা শুনছে না। আপনার বাচ্চাকে প্রাকৃতিকভাবে আপনার কথা জানানোর উপায় সন্ধান করুন। তথ্য জানানোর জন্য টেক্সট করাও খুব জোরালো সরঞ্জাম হতে পারে। আপনি নিম্নলিখিত কথা বা টেক্সট করার বিষয়গুলি ব্যবহার করতে পারেন আপনার বার্তা পৌঁছে দেবার জন্য।

🗨️ সংযোগ স্থাপন করুন এবং উৎসাহিত করুন

- আমি ধূমপান করতাম এবং এটি ছাড়তে আমার সত্যিই খুব অসুবিধা হয়েছে, কিন্তু আমি ছাড়তে পেরেছি বলে আমি খুব খুশি। ধূমপান এবং ভেপিং বড় ব্যাপার নয়।
- তুমি আমাকে সত্যি কথা বলতে পারো। যদি তোমার বন্ধুরা ধূমপান অথবা ভেপ করে তাহলে আমাকে জানাও। কারোর কোনও অসুবিধা হবে না — আমি কেবল তোমাকে সুস্থ দেখতে চাই। তারা যে নিঃশ্বাস ফেলে তার মধ্যে নিকোটিন এবং বিপজ্জনক রসায়ন থাকতে পারে, যা তোমাকে প্রভাবিত করতে পারে।



- যদি তোমার কোনও বন্ধু তোমাকে ভেপ করে দেখতে বলে, তাহলে না বলা কঠিন হতে পারে, কিন্তু আমি জানি তুমি এটি করতে পারবে। তাদেরকে বলো “না, অনেক ধন্যবাদ, আমার এটি পছন্দ নয়।”

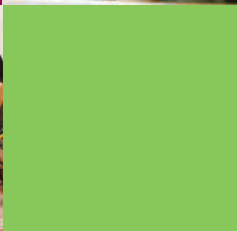
💬 মনে রাখবেন এবং আবার বলবেন।

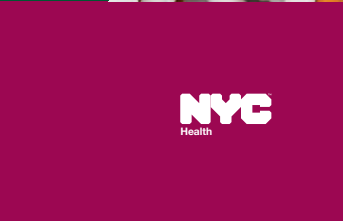
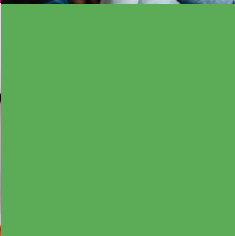
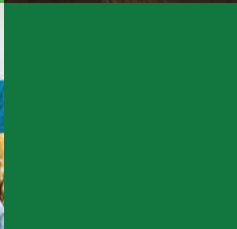
- ই-সিগারেটের মধ্যে থাকা স্বাদের কারণে ভেপিং ক্ষতিকারক নয় মনে হতে পারে, কিন্তু ভেপ তোমার স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকারক, সেগুলির স্বাদ যাই হোক না কেন।

💬 সংস্থানগুলি ভাগ করে নিন।

- আপনি কি ভেপিং সম্পর্কে এটি জানতেন? অনুগ্রহ করে [কিশোর-কিশোরী এবং ভেপিং বিলিপত্র](#) দেখুন। nyc.gov/health-এ যান এবং **“e-cigarettes” (ই-সিগারেট)** অনুসন্ধান করুন।
- আপনি কি ভেপিং সম্পর্কে খাদ্য এবং ঔষধ প্রশাসনের ভিডিও দেখেছেন? ইউটিউবে **“Vaping is an Epidemic: The Real Cost”** (ভেপিং একটি মহামারীঃ এর প্রকৃতখরচ) অনুসন্ধান করুন।
- ছেড়ে দেওয়ার উদ্দেশ্যে সাহায্যের জন্য **88709** নম্বরে **“DROPTHEVAPE”** টেক্সট করুন।*

*পরিষেবা কেবল ইংরেজিতে লভ্য। স্ট্যান্ডার্ড টেক্সট মেসেজের দর প্রযোজ্য।





Bengali

