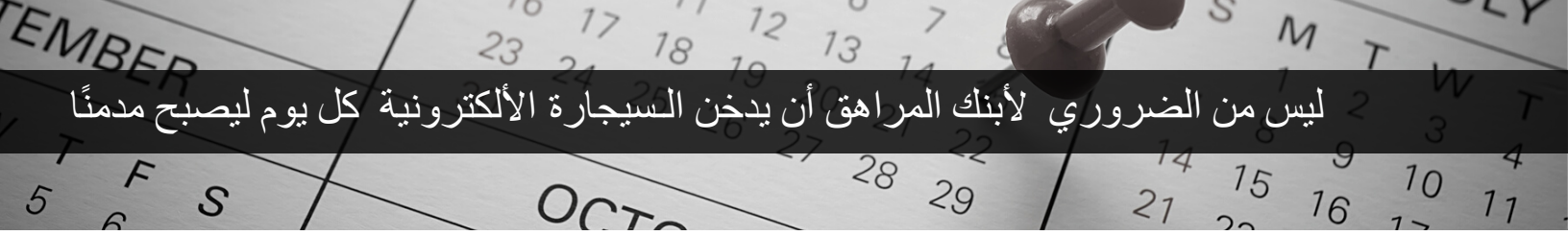

ليس من الضروري لأبنك المراهق أن يدخن السيجارة الألكترونية كل يوم ليصبح مدمنًا

يمكن للوالدين إرسال "QUIT" إلى 7550-899-(202)
للتسجيل لتلقي رسائل نصية مصممة خصيصًا لأولياء أمورمدخني السجائر الألكترونية

هناك مساعدة

علامات الاستخدام

- الذهاب المتكرر لدورة المياه
- الروائح الغريبة للفواكه والحلوى وما إلى ذلك
- تغيرات مفاجئة في التركيز أو المزاج
- التهيج أو القلق غير المبرر
- اختفاء المال والكتمان

حقائق عن المراهقين والسجائر الإلكترونية

وجدت دراسة حديثة لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية (CDC) ان 99٪ من السجائر الإلكترونية المباعة في الولايات المتحدة تحتوي على النيكوتين .

يمكن أن يؤدي استخدام النيكوتين في مرحلة المراهقة إلى الإضرار بأجزاء الدماغ التي تتحكم في الانتباه والتعلم والمزاج والتحكم في الانفعالات .

قد يؤدي استخدام النيكوتين في مرحلة المراهقة أيضًا إلى زيادة خطر الإدمان في المستقبل على عقاقير أخرى .

للمزيد من المعلومات قم بزيارة الموقع
tobaccofreelancastercounty.org

tobacco free LANCASTER COUNTY

نصائح للتحدث مع ابنك المراهق عن السجائر الإلكترونية

تحدث
استغل الفرص عندما ترى شخصًا يستخدم سيجارة إلكترونية أو إعلانًا للتحدث مع ابنك المراهق .

كن على اطلاع
احصل على معلومات موثوقة حول الشباب والمخاطر الصحية للسجائرالإلكترونية لمشاركتها مع ابنك المراهق .

كن قدوة
كن قدوة حسنة من خلال عدم استخدام منتجات التبغ .

استمع
استمع وتحلى بالصبر. تجنب الانتقاد بالبقاء إيجابيًا ومنفتحًا على الحوار.

اسأل طبيبك
اطلب من مقدم الرعاية الصحية لطفلك مناقشة مخاطرالسجائر الإلكترونية.

التمويل المقدم من وزارة الصحة والخدمات الإنسانية في نبراسكا / برنامج نبراسكا للتحرر من التبغ نتيجة لاتفاقية التسوية الرئيسية للتبغ