هفته ملی بدون دخانیات

شعار ملی

"حفاظت از کودکان و نوجوانان در برابر دخانیات؛ حق و مسئولیت همگانی"

۱۱-۵ خرداد ۱۴۰۳

روز شمار هفته ملی بدون دخانیات ۱۴۰۳

- **شنبه ۵ خرداد ماه:** حفاظت از کودکان و نوجوانان در برابر دخانیات؛ ضامن نسل بدون دخانیات
- **یکشنبه ۶ خرداد ماه:** حفاظت از کودکان و نوجوانان؛ با ترویج اماکن عاری از دخانیات
- **دوشنبه ۷ خرداد ماه:** حفاظت از کودکان و نوجوانان در برابر دخانیات؛ با قوانین بازدارنده و موثر
- **سه شنبه ۸ خرداد ماه:** حفاظت از کودکان و نوجوانان؛ با جلوگیری از نمایش و تبلیغ مصرف دخانیات
- **چهارشنبه ۹ خرداد ماه:** حفاظت از کودکان و نوجوانان؛ با جلوگیری از تولید و فروش سیگار الکترونیکی و محصولات نوپدید دخانی
- **پنجشنبه ۱۰ خرداد ماه:** حفاظت از کودکان و نوجوانان؛ با آموزش و توانمند سازی همگانی در برابر دخانیات
- **جمعه ۱۱ خرداد ماه:** حفاظت از کودکان و نوجوانان در برابر دخانیات؛ با آموزه های دینی

شنبه ۵ خرداد ماه: حفاظت از کودکان و نوجوانان در برابر دخانیات؛ ضامن نسل بدون دخانیات

صنعت دخانیات نه تنها سلامت عمومی نسل حاضر را تهدید می کند، بلکه موجب ایجاد وابستگی نسل های بعدی به نیکوتین نیز می شود. این صنعت برای حفظ سود سرشار خود و جایگزینی میلیون‌ها مشتری که در اثر مصرف این محصولات و مواجهه با دود آن جان خود را از دست می دهند و همچنین افرادی که با ترک مصرف دخانیات از بازار این صنایع خارج می شوند، نوجوانان و جوانان را هدف قرار داده است. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۲۲؛ بیش از ۳۸ میلیون از جوانان ۱۳ تا ۱۵ ساله در جهان (حدود ۱۰ درصد) از نوعی ماده دخانی استفاده می کنند. این آمار در ج.ا.ایران در سال ۱۳۹۵ نشان داد که ۱۰,۶ درصد از نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ سال مصرف‌کننده انواع محصولات دخانی بودند (۱۳,۶ درصد پسران و ۷,۹ درصد دختران) مصرف سیگار در این گروه سنی ۳,۴ درصد (۴,۸ درصد پسران و ۲,۱ درصد دختران) و مصرف قلیان ۵,۷ درصد (۷,۳ درصد پسران و ۴,۳ درصد دختران) گزارش شد. این صنعت برای توسعه بازار مصرف خود و جلب مشتریان جدید، تلاش می کند تا شرایطی ایجاد کند که محصولات خود را در بین نسل های بعدی ترویج دهد، از جمله تضعیف مقررات برای پایین نگه داشتن قیمت و دسترسی بیشتر به محصولات دخانی. این صنعت همچنین محصولات و تاکتیک های تبلیغاتی را توسعه می دهد که برای کودکان و نوجوانان جذاب است و از طریق شرکت ها و عوامل توزیع خود، با استفاده از فضای مجازی و پلتفرم های پخش به آن ها دسترسی پیدا می کند. تاکتیک‌های هدفمند صنعت دخانیات در قبال نوجوانان و جوانان شامل بازاریابی محصولات جدید مانند سیگارهای الکترونیکی، تنباکوهای بدون دود، شامل کیسه های نیکوتین دار، تنباکوهای جویدنی، مکیدنی و انفیه ای، با استفاده از پلتفرم‌های دیجیتال برای دور زدن محدودیت‌های تبلیغاتی است.

اگرچه مصرف سیگار در جهان طی سال‌ها تلاش‌های جامعه کنترل دخانیات، کاهش یافته است، اما باید اقدامات بیشتری برای محافظت از گروه‌های آسیب‌پذیر، بویژه کودکان و نوجوانان، انجام شود. محصولاتی مانند سیگارهای الکترونیکی و کیسه های نیکوتین دار در بین جوانان محبوبیت بیشتری پیدا کرده اند. تخمین زده می شود که ۱۲,۵ درصد از نوجوانان در منطقه اروپا در سال ۲۰۲۲ از سیگار الکترونیکی استفاده کرده اند در حالی که این رقم در بزرگسالان ۲ درصد است. در برخی از کشورهای منطقه، میزان استفاده از سیگار الکترونیکی در میان کودکان مدرسه ای ۲ تا ۳ برابر بیشتر از میزان مصرف سیگار است.

مضرات مستقیم و غیرمستقیم مصرف دخانیات و نیکوتین و قرار گرفتن در معرض دود دخانیات به خوبی مستند شده است و نیاز به اقدام فوری برای محافظت از کودکان دارد، کودکانی که حتی قبل از تولد ممکن است با قرار گرفتن در معرض آن از طریق مادر، آسیب ببینند. در کل، حفاظت از کودکان و نوجوانان در برابر دخانیات نیازمند

عزم ملی و یک تلاش جامع و هماهنگ از سوی عموم جامعه، خانواده‌ها، مدارس، سازمان‌های دولتی و مردم نهاد است.

اقدامات محافظتی برای پیشگیری از مصرف و جلوگیری از مواجهه با دود دخانیات درکودکان و نوجوانان

- افزایش قیمت محصولات دخانی برای کاهش شروع مصرف دخانیات در کودکان و نوجوانان. مطالعات نشان می دهد که نوجوانان و جوانان ۲ تا ۳ برابر بیشتر از بزرگسالان نسبت به قیمت های بالاتر حساس هستند.
- جلوگیری از فروش محصولات دخانی، به صورت آنلاین یا از دستگاه های خودکار.
- افزایش سن مجاز برای خرید محصولات دخانی به ۲۱ سال.
- آموزش و افزایش آگاهی کودکان و نوجوانان در مورد خطرات استفاده از دخانیات. این آموزش‌ها می‌تواند در مدارس، به وسیله کارکنان بهداشت و توسط والدین صورت بگیرد.
- عدم استعمال دخانیات اعم از سیگار و قلیان در حضور کودکان و نوجوانان، خصوصا در دورهمی های خانوادگی و دوستانه، به دلیل الگوی سازی رفتار نامناسب و خطرات ناشی از دود دست دوم که آنها را تهدید می کند (دود دست دوم، دود حاصل از مصرف دخانیات اطرافیان است).
- خودداری اکید از سپردن خرید دخانیات و یا تهیه قلیان به کودکان و نوجوانان که موجب عادی سازی خرید این محصولات آسیب رسان می شود (طبق ماده ۱۲ قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات و ماده ۱۱ آیین نامه اجرایی قانون جامع کنترل ومبارزه ملی با دخانیات، فروش محصولات دخانی به افراد زیر ۱۸ سال منع قانونی دارد).
- پرهیز از کشیدن دخانیات و قلیان در منزل: حتی زمانی که کودکان حضور ندارند به دلیل خطرات ناشی از دود دست سوم (دود دست سوم، بقایای سمی دود دست دوم است که روی سطوح می نشیند و تا مدت ها باقی می ماند و برای کودکانی که در آن محیط حضور دارند آسیب رسان است).
- پشتیبانی از افرادی که قصد ترک دخانیات را دارند: برای افرادی که می‌خواهند اقدام به ترک مصرف دخانیات نمایند، باید منابع و پشتیبانی‌های لازم فراهم شود.
- ایجاد فضاهای سالم و مناسب برای کودکان و نوجوانان برای دوری از دخانیات. این فضاها که شامل پارک‌ها، مراکز ورزشی، مدارس و محل‌های آموزشی است باید به عنوان محیط‌هایی برای سبک زندگی بدون دخانیات خدمت کنند.
- پشتیبانی و حمایت از تحقیقات بیشتر درباره اثرات دخانیات بر کودکان و نوجوانان و راهکارهای حفاظت از آن ها برای کمک به تدوین سیاست‌ها و برنامه‌های موثرتر در این زمینه.

- توسعه خدمات غربالگری و درمان مصرف دخانیات با تاکید بر شناسایی والدین سیگاری و کمک به ترک دخانیات آن‌ها.
- وضع مقررات سختگیرانه برای انواع دخانیات و محصولات نیکوتینی با ممنوعیت مواد طعم دهنده، از جمله عصاره های گیاهی مانند نعنا. در بیش از ۸۰ درصد از جوانان، اولین محصول دخانی که امتحان کرده اند طعم دار بوده است.
- ممنوعیت هرگونه تبلیغات و ترویج محصولات دخانی و جلوگیری از نمایش آن در معرض دید کودکان و نوجوانان.
- ممنوعیت فروش و تبلیغ سیگارهای الکترونیکی و سایر محصولات نوپدید.
- تشدید اجرای قوانین عاری از دخانیات در اماکن و وسایل نقلیه عمومی، برای محافظت از کودکان در برابر مواجهه با دود دخانیات
- ممنوعیت نمایش مصرف محصولات دخانی در فیلم‌ها و رسانه‌های دیگر.
- ممنوعیت دریافت هرگونه حمایت صنعت دخانیات. صنایع دخانی برای تغییر چهره مرگ آور خود به عاملی برای توسعه و رفاه اجتماعی در قالب مسئولیت اجتماعی صنایع در تلاش هستند.
- جلوگیری از به کارگیری نوجوانان در مزارع تنباکو یا در صنایع مرتبط با تنباکو.

والدین نیروی قدرتمندی در جلوگیری از مصرف دخانیات نوجوانان و جوانان هستند.

والدین و مراقبان، اولین معلمان کودک هستند. شما می توانید از سلامت کودک خود در حال حاضر و در طول زندگی با موارد زیر حمایت کنید:

- خانه و ماشین خود را عاری از دود دخانیات نگه دارید تا از کودک خود در برابر دود دست دوم و دست سوم محافظت کنید.
- به سایر والدین، مربیان و بزرگسالان ملحق شوید تا ایده هایی را برای تشویق جوانان به انتخاب سبک زندگی بدون دخانیات به اشتراک بگذارید.
- صحبت کردن با کودکان در مورد خطرات مصرف دخانیات، توانمند سازی و آموزش راه های نه گفتن در مقابل تبلیغات، تصاویر و فشارهای اجتماعی برای مصرف دخانیات.
- هر زمان که در مورد دخانیات و سلامت فرزندتان نگران هستید، از پزشک اطفال خود کمک بخواهید. پزشک کودک شما آماده است تا در هر سن و مرحله ای از رشد کودک خود، در مورد دخانیات به شما کمک کند.

یکشنبه ۶ خرداد ماه: حفاظت از کودکان و نوجوانان؛ با ترویج اماکن عاری از دخانیات

دخانیات سالیانه موجب مرگ بیش از ۸ میلیون نفر از مردم جهان می شود که بیش از یک میلیون و دویست هزار نفر از آن، افرادی هستند که در اثر مواجهه با دود دخانیات، جان خود را از دست می دهند. زنان و مادران، بیشترین قربانیان مواجهه با دود دست دوم دخانیات هستند. مصرف دخانیات و قرار گرفتن در معرض دود دخانیات از مهم ترین تهدیدات سلامتی کودکان، نوجوانان به شمار می رود. هیچ سطح ایمنی برای جلوگیری از مواجهه با دود دخانیات وجود ندارد. نیکوتین باعث ایجاد وابستگی جدی و آسیب به سیستم عصبی کودکان و نوجوانان می شود. مواجهه با دود دخانیات مهمترین عامل در ایجاد سندرم مرگ ناگهانی نوزاد است و عامل شناخته شده در بروز عفونت گوش میانی، آسم و خس خس سینه در کودکان است. بیماری هایی از قبیل حملات آسم، آبریزش از چشم و بینی و عفونت گوش میانی در فرزندان افراد سیگاری بیشتر است. خطر سکته مغزی در افرادی که در مواجهه با دود دخانیات هستند به اثبات رسیده است.

دود دست دوم و دست سوم دخانیات:

دود دست دوم سیگار و هر محصول دخانی، ترکیبی از ذرات و گازها است که در نتیجه مصرف دخانیات افراد، از قسمت در حال احتراق توتون و تنباکو و همچنین از دهان فرد مصرف کننده این مواد در محیط منتشر می شود. در هر مکانی که سیگار را روشن می کنیم یا بساط قلیان را راه می اندازیم، دود دست دوم دخانیات تولید می شود. این نوع دود نه تنها ناخوشایند، بلکه مرگبار است. دود دست دوم دخانیات حاوی بیش از ۷۰۰۰ ماده شیمیایی شامل آرسنیک، مواد شیمیایی و ترکیبات حلقوی از جمله بنزن و انواع مواد محرک و سمی دیگر است که سبب بروز بیماری های حاد مانند سرطان می شوند. بیش از ۸۰ درصد دود دست دوم دخانیات، بی بو و غیر قابل مشاهده است و باز کردن درها و پنجره های خانه و خودرو، سبب از میان رفتن تاثیر مخرب این دود نمی شود.

برخی گمان می کنند که با دور شدن از منبع دود دخانیات و قلیان، می توان از آسیب های آن در امان ماند؛ در حالی که اینگونه نیست. ذرات مواد سمی و محرک دود دخانیات که در اصطلاح دود دست سوم گفته می شود، تا مدت ها روی پوست بدن، دیوارها، مبلمان و کف خانه، سطوح داخلی خودرو از جمله صندلی ها و ... باقی می ماند. در واقع دود دست سوم، بقایای تنباکوی سوخته شده روی سطوح در تماس است که می تواند سموم و مواد شیمیایی خطرناک آن را به دیگران انتقال دهد.

دود دست سوم دخانیات برای افراد در معرض تماس، عامل خطری جهت ابتلا به بیماری های مختلف از جمله آسم بوده و افراد مبتلا به آسم را دچار حملات حاد آسم کند. در این حالت سمومی که بر روی لباس فرد مصرف

کننده دخانیات وجود دارد و نیز از طریق تنفس فرد در فضاهای بسته مانند محیط خانه یا محل کار پخش می شود، می توانند عامل خطری برای ابتلا به بیماری های مختلف از جمله آسم و سایر بیماری های ریوی باشد.
ترویج اماکن عاری از دخانیات به حفظ سلامت عمومی، خصوصا حفاظت از کودکان و نوجوانان و بهبود کیفیت زندگی افراد جوان کمک می کند. کودکان و نوجوانان به دلیل سیستم ایمنی ضعیف‌تر، وضعیت در حال رشد و زمان طولانی تری که در فضاهای بسته سپری می کنند، در معرض خطرات بیشتری قرار دارند. علاوه بر این، استفاده از دخانیات در میان جوانان ممکن است به اعتیاد و استفاده از مواد مخدر منجر شود. دخانیات به عنوان دروازه ورود به مواد مخدر شناخته شده است.

ترویج اماکن عاری از دخانیات به منظور حفاظت از کودکان و نوجوانان

امکنه بدون دخانیات مکانی است که استعمال دخانیات در تمام فضاهای سرپوشیده آن ممنوع باشد. طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت، هیچ سطح ایمنی برای در جلوگیری از در معرض قرار گرفتن دود دست دوم دخانیات وجود ندارد و روش های مهندسی نظیر استفاده از دستگاه تهویه هوا، تبادلات هوایی و استفاده از مکان های خاص برای مصرف‌کنندگان فرآورده‌های دخانی، حفاظتی در مقابل خطرات مرتبط به‌وجود نمی‌آورد. این سازمان در نظر گرفتن اتاق های دود در اماکن عمومی از قبیل سالن های انتظار در فرودگاه ها و پایانه های مسافری به منظور استعمال دخانیات را مانع مواجهه سایر افراد و کودکان در برابر خطرات دود دخانیات نمی داند. معاهده کنوانسیون جهانی کنترل دخانیات، نه تنها اقدامات ایمنی و محافظتی را در تمام مکان های سرپوشیده ضروری می‌داند بلکه خواستار این محافظت در فضاهای نیمه باز و در صورت امکان باز نیز می باشد.

اقدامات اجرایی برای ترویج اماکن بدون دخانیات:

- اطلاع رسانی عمومی و آموزش مضرات دخانیات
- وضع و اجرای قوانین و مقررات سختگیرانه و بازدارنده از جرم، برای ممنوعیت استعمال دخانیات در اماکن عمومی، از جمله مدارس، پارک‌ها، مراکز ورزشی و مجموعه‌های تفریحی.
- جلب همکاری شهرداری ها و سازمان های دولتی به ایجاد پارک ها و ساختمان های اداری و تجاری و تفریحی عاری از دخانیات با نصب تابلوهای اطلاع رسانی و انعکاس در رسانه های عمومی.
- ترویج فرهنگ دوری از دخانیات در خانواده‌ها و جوامع برای ایجاد محیطی سالم و بدون دخانیات؛ از جمله آگاه سازی و پشتیبانی والدین در ترویج خانه‌های بدون دخانیات.

- تشویق به اجرای برنامه‌ها و فعالیت‌های ورزشی، هنری، فرهنگی و تفریحی برای جوانان در اماکن عمومی بدون دخانیات که جوانان را به سمت سبک زندگی سالم و فعال سوق دهد و انگیزه‌های مثبت را در آن ها تقویت کند.
- پشتیبانی و ارائه خدمات مشاوره و درمان و تشویق مصرف کنندگان مواد دخانی به ترک دخانیات با ایجاد مراکز درمانی و مشاوره‌ای.
- تشویق صنوف مرتبط برای خودداری از فروش محصولات دخانی

به منظور حفظ سلامت عمومی و محافظت در برابر مواجهه با دود محصولات دخانی، استعمال مواد دخانی در اماکن عمومی ممنوع است.

ابتکار ایجاد شهرها و روستاهای بدون دخانیات:

یکی از ابتکارات سازمان جهانی بهداشت برای ایجاد محیط های عمومی عاری از دخانیات، طرح ایجاد شهرهای بدون دخانیات بود که عربستان در سال ۲۰۰۱ توانست جایزه سازمان جهانی بهداشت را برای عاری از دخانیات نمودن شهرهای مکه مکرمه و مدینه منوره به خود اختصاص دهد.

درکشور ج.ا.ایران نیز این ابتکار در سال ۱۳۹۸ با همکاری سازمان جهانی بهداشت در شهر قم بعنوان سومین شهر مذهبی بدون دخانیات جهان با هدف اجرای کامل مفاد کنوانسیون کنترل دخانیات و قانون جامع کنترل و مبارزه با دخانیات از طریق تقویت همکاری های برون بخشی، تشدید نظارت ها در اجرای ضوابط عرضه محصولات دخانی، محافظت از مردم در برابر مواجهه با دود دخانیات، آموزش و اطلاع رسانی و توسعه خدمات ترک دخانیات پایه ریزی شد و از سال ۱۳۹۹ با مشارکت دانشگاه های علوم پزشکی تعداد ۶۳ شهر و ۶۳ روستای کشور به این برنامه ملحق شده اند و با افزایش تعداد شهرها و روستاهای بدون دخانیات کشور اجرای این برنامه استمرار یافته است.

دوشنبه ۷ خرداد ماه: حفاظت از کودکان و نوجوانان در برابر دخانیات؛ با قوانین بازدارنده و موثر

کشور جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۳۸۴ به معاهده بین‌المللی کنترل دخانیات سازمان جهانی بهداشت ملحق شد و متعاقب آن قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات و آیین‌نامه اجرایی آن در سال‌های ۱۳۸۵ و ۱۳۸۶ به تصویب مجلس شورای اسلامی و هیأت وزیران رسید. در سال ۱۳۹۴ نیز، پروتکل ریشه کنی تجارت غیر قانونی محصولات دخانی بعنوان دومین معاهده بین المللی وضع شده در این حوزه، به تصویب مجلس شورای اسلامی رسید.

بررسی ها نشان می دهد که در کشور ما، خلاء قانونی در بحث کنترل دخانیات وجود ندارد، اما برای اثر بخشی بیشتر این قوانین و حفاظت آن، به نظارت عالیه از سوی مجلس شورای اسلامی و حمایت اجرای آن از سوی قوه قضاییه (دادستان های محترم سراسر کشور) نیاز است. اهمیت موضوع نظارت بر قوانین وضع شده تا جایی است که قانونگذار، دو عضو محترم کمیسیون بهداشت و درمان مجلس را به عنوان ناظر بر عملکرد ستاد کشوری کنترل دخانیات که خود نقش نظارتی بر اجرای قوانین دارد را تعیین کرده است. وضعیت اجرایی شدن مصوبات این ستاد پس از تایید ریاست جمهوری، مصداق بارز توجه بخش قانون گذاری کشور و تعهدات دستگاه های اجرایی در این زمینه می باشد. بدیهی است با توسعه صنایع دخانی در کشور، بیشتر از هر زمان دیگر نیاز به تقویت و بازنگری قوانین موجود با تاکید بر محافظت از کودکان و سلامت عمومی از منافع واگذار شده به صنایع دخانی می باشد.

راهکارهای کاهش تقاضای دخانیات سازمان جهانی بهداشت:

سازمان جهانی بهداشت شش راهکار کاهش تقاضای دخانیات را دراجرای اهم مفاد کنوانسیون کنترل دخانیات اعلام نموده است و کشورهای جهان را بر اساس عملکردشان در اجرای این راهکارها، هر دو سال یکبار رتبه بندی می نماید:

۱- محافظت از مردم در برابر دود دخانیات دود دخانیات (دود دست دوم)
۲- کمک به ترک استعمال دخانیات
۳- هشدار به مردم در خصوص خطرات مصرف دخانیات
۴- اجرای ممنوعیت کامل تبلیغات، ترویج دخانیات و حمایت مالی صنایع دخانی
۵- افزایش مالیات بر دخانیات
۶- پایش مصرف دخانیات و سیاست های پیشگیرانه

اهم مفاد مصوب در قوانین کنترل دخانیات کشور در راستای راهکارهای کاهش تقاضا:

❖ محافظت از مردم در برابر دود دخانیات (دود دست دوم)

طبق ماده ۱۳ قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات و تبصره ۱ آن؛ مصرف دخانیات در اماکن عمومی یا وسایل نقلیه عمومی ممنوع بوده و متخلف از این قانون مستوجب جزای نقدی است و مطابق ماده ۷ آیین نامه اجرایی این قانون، به منظور حفظ سلامت عمومی به ویژه محافظت در مقابل استنشاق تحمیلی دود محصولات دخانی، استعمال این مواد در اماکن عمومی ممنوع است.

طبق ماده ۱۳ این قانون برای رعایت سلامت کارکنان در محیط کار، استعمال دخانیات در نهادهای موضوع ماده (۱۸) قانون رسیدگی به تخلفات اداری ممنوع و در صورت تخلف، چنانچه مرتکب از کارکنان نهادهای مذکور باشد به حکم هیأت رسیدگی به تخلفات اداری به یکی از تنبیهات مقرر در بندهای (لف) و (ب) ماده ۹ قانون رسیدگی به تخلفات اداری و در صورت تکرار در مرتبه سوم، تنبیه مقرر در قانون برای وی در نظر گرفته خواهد شد.

❖ تعریف اماکن عمومی:

بر اساس بند ۸ ماده ۱ آیین نامه قانون جامع کنترل دخانیات، اماکن عمومی به محل هایی اطلاق می شود که محل استفاده و مراجعه عمومی مردم است؛ از قبیل اماکن متبرکه دینی، مساجد ، مصلی ها، کارخانجات، بیمارستان ها، درمانگاه ها، مطب ها، سالن های نمایش، سینماها، فضاهای عمومی مهمانخانه ها(هتل ها)و مهمانسراها و میهمان پذیرها، خوراک سراها(رستوران ها)، قهوه خانه ها، چایخانه ها، کارخانجات، گنجینه ها (موزه ها)، پایانه های مسافربری، فروشگاه های بزرگ، اماکن فرهنگی و فرهنگسراها، کتابخانه های عمومی، اماکن ورزشی، مدارس، دانشگاه ها و مراکز آموزشی و پژوهشی، وسایل نقلیه عمومی، مؤسسات و سازمان های دولتی و عمومی، نهادهای انقلاب اسلامی، بانک ها، شرکت های دولتی و شهرداری ها و هر نوع مرکز و محل جمعی دیگر.

به علاوه بر اساس ماده ۳۶ آیین نامه اجرایی قانون اصلاح ماده ۱۳ قانون مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی - مصوب ۱۳۹۲/۰۳/۱۸- مالکین، مدیران و متصدیان کلیه مراکز و اماکن مشمول این آیین نامه موظف به رعایت قوانین و مقررات مربوط به دخانیات از نظر شرایط فروش، ممنوعیت مصرف کارکنان، ممنوعیت مصرف عمومی و اطلاع رسانی مناسب می باشند.

سامانه تلفنی ۱۹۰ نیز برای رسیدگی به شکایات بهداشتی راه اندازی شده است و مردم می توانند تخلفات مشاهده شده در اماکن عمومی و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی را گزارش دهند.

❖ کمک به ترک استعمال دخانیات

طبق ماده ۹ قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی موظف است فعالیت های پیشگیرانه، درمان و توانبخشی افراد مبتلا به مصرف فرآورده های دخانی و خدمات مشاوره ای ترک دخانیات را در خدمات اولیه بهداشتی ادغام و زمینه های گسترش و حمایت از مراکز مشاوره ای درمانی غیردولتی ترک مصرف مواد دخانی را فراهم نماید.

در این راستا از سال ۱۳۹۶ خدمات غربالگری و درمان مصرف دخانیات در نظام مراقبت های اولیه ادغام شد. در کلیه مراکز خدمات جامع سلامت شهری و روستایی کشور، کارشناسان آموزش دیده نسبت به شناسایی مراجعین مصرف کننده مواد دخانی، تشویق و کمک به این افراد برای ترک مصرف دخانیات اقدام می کنند. خط ملی تلفنی مشاوره ترک دخانیات به شماره ۴۰۳۰ نیز در سال ۱۴۰۰ راه اندازی و اعلام عمومی گردید تا مردم بتوانند از طریق تلفنی مشاوره لازم را برای توقف مصرف دخانیات خود دریافت نمایند.

❖ هشدار به مردم در خصوص خطرات مصرف دخانیات

این راهکار کاهش تقاضا در راستای اجرای مواد ۱۱ و ۱۲ کنوانسیون کنترل دخانیات که بر اساس آن دولت های عضو متعهد به درج پیام های هشدار دهنده روی بسته بندی محصولات دخانی و آموزش و اطلاع رسانی لازم برای تنویر افکار عمومی شده اند، تعیین گردیده است.

بر اساس ماده ۵ قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات، پیام‌های سلامتی و زیان های دخانیات باید مصور و حداقل پنجاه درصد (۵۰٪) سطح هر طرف پاکت سیگار (تولیدی - وارداتی) را پوشش دهد.

طبق تبصره این ماده قانونی، استفاده از تعابیر گمراه‌کننده مانند ملایم، لایت، سبک و مانند آن ممنوع گردیده است.

در اجرای قانون و تبصره فوق، دستورالعمل بسته بندی محصولات دخانی در سال ۱۳۸۸ در ستاد کشوری کنترل دخانیات تصویب و پیام های تصویری برای درج روی بسته بندی محصولات دخانی به وزارت صنعت، معدن و تجارت ابلاغ شده است. به منظور افزایش اثر بخشی تصاویر هشدار دهنده بهداشتی و کاهش فضای تبلیغاتی صنایع دخانی روی بسته بندی این محصولات، درخواست اجرای سیاست بسته بندی ساده محصولات در جلسه دهم ستاد کشوری کنترل دخانیات تصویب و به وزارت صنعت، معدن و تجارت ابلاغ شده است.

در راستای اجرای مفاد معاهده مذکور در حوزه آموزش و اطلاع رسانی عمومی، با استفاده از ظرفیت شبکه بهداشت و درمان کشور و از طریق کارکنان بهداشتی در مراکز خدمات جامع سلامت شهری و روستایی آموزش هایی طبق بسته های خدمت تدوین شده برای جمعیت تحت پوشش دانشگاه های علوم پزشکی و مراجعین به این مراکز در

طول سال اجرا می شود. بسته های آموزشی تهیه شده برای صنوف نیز از طریق آموزشگاه های اصناف برای متصدیان واحد های صنفی ارایه می شود. از سوی دیگر هر ساله با برگزاری پویش هفته ملی بدون دخانیات اقداماتی هماهنگ در سراسر کشور برای اطلاع رسانی و افزایش آگاهی عمومی انجام می گیرد. با توجه به اهمیت آموزش و مهارت آموزی برای پیشگیری از دخانیات در بین کودکان و یافته های علمی که نشان می دهد چنانچه فرد تا قبل از سن ۱۸ سالگی مصرف دخانیات را تجربه نکند، احتمال سیگاری شدن او در آینده بسیار کم خواهد بود، ضرورت دارد نسبت به تقویت برنامه آموزشی دانش آموزان در طول سال های تحصیل تمهیداتی اندیشیده شود و همچنین برنامه دانشگاه های بدون دخانیات در سراسر دانشگاه های کشور نهادینه شود.

❖ اجرای ممنوعیت کامل تبلیغات، ترویج دخانیات و حمایت مالی صنایع دخانی

ماده ۱۳ کنوانسیون جهانی کنترل دخانیات (FCTC) کشورهای عضو را نسبت به ممنوعیت جامع و کامل تبلیغات مواد دخانی چه در داخل و چه در خارج از مرزهای خود متعهد نموده است.

طبق ماده ۳ قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات (مصوب سال ۱۳۸۵ مجلس شورای اسلامی)، هر نوع تبلیغ، حمایت، تشویق مستقیم و غیرمستقیم و یا تحریک افراد به استعمال دخانیات اکیداً ممنوع می باشد و بر اساس ماده ۱۰ آن، انجام هر گونه تبلیغات مغایر با این قانون وآئین‌نامه اجرایی آن جرم و مستوجب مجازات نقدی می باشد و دادگاه مکلف است علاوه بر مجازات، دستور جمع آوری محصولات مورد تبلیغ را صادر نماید.

علاوه بر قوانین اشاره شده، بر اساس بند (ج) ماده ۷ قانون احکام دائمی برنامه های توسعه کشور مصوب سال ۱۳۹۵، هرگونه تبلیغات خدمات و کالاهای آسیب رسان به سلامت بر اساس تشخیص و اعلام وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و سازمان ملی استاندارد ایران، از سوی همه رسانه ها ممنوع می باشد.

❖ مالیات محصولات دخانی

براساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، افزایش ۱۰ درصدی مالیات، موجب کاهش ۵ درصدی مصرف در کشورهای در حال توسعه و کاهش ۴ درصدی در کشورهای توسعه یافته می گردد. سازمان بهداشت جهانی و بانک جهانی، مالیات دخانیات به میزان ۷۵ درصد قیمت خرده فروشی را موثرترین راهکار پیشگیری و کاهش شیوع استعمال دخانیات پیشنهاد داده است. طبق اعلام این سازمان، افزایش مالیات به میزانی که موجب افزایش ۲۰ درصدی قیمت محصولات دخانی شود، می‌تواند بیش از ۱۰ میلیون مرگ و میر زودهنگام ناشی از مصرف دخانیات را در طول ۵۰ سال آینده پیشگیری کند که در این فاصله با حفظ حدود ۲۱۲ میلیون سال عمر، درآمدی بیش از ۱,۶ تریلیون دلار اضافی را برای کشورهای جهان به ارمغان خواهد آورد. چنانچه این افزایش مالیات موجب افزایش ۵۰ درصدی قیمت محصولات دخانی شود، می‌تواند بیش از ۲۷ میلیون مرگ و میر

زودهنگام ناشی از آن را در طول ۵۰ سال آینده پیشگیری کند که در این فاصله با حفظ حدود ۵۳۵ میلیون سال عمر، درآمدی بیش از ۳ تریلیون دلار اضافی را برای کشورهای جهان خواهد داشت. برای ارائه چشم‌اندازی از این ارقام، اگر همه کشورها مالیات بر دخانیات را ۵۰ درصد افزایش دهند، تعداد مرگ و میری که جلوگیری می‌شود معادل کاهش تمام مرگ و میرهای سرطانی جهانی در مدت سه سال (حدود ۸ میلیون نفر در سال) خواهد بود.

قوانین مالیاتی وضع شده در کشور

قانون مالیات بر ارزش افزوده مصوب سال ۱۴۰۰

بند ت ماده ۲۶ - انواع سیگار و محصولات دخانی

انواع سیگار و محصولات دخانی به‌شرح زیر مشمول مالیات و عوارض می‌شوند:

۱ - سیگار، توتون پیپ و تنباکوی تولید داخلی، بیست و پنج‌درصد (۲۵٪)

۲ - سیگار، توتون پیپ و تنباکوی تولید داخل با نشان بین‌المللی که فهرست آن هر سال توسط وزارت صنعت، معدن و تجارت تهیه و با تصویب هیأت وزیران ابلاغ می‌شود، چهل‌درصد (۴۰٪)

۳ - سیگار، توتون پیپ و تنباکوی وارداتی، شصت و پنج‌درصد (۶۵٪)

۴ - توتون خام وارداتی ده‌درصد (۱۰٪)

۵- توتون فرآوری شده وارداتی (خرمن توتون) سی و پنج‌درصد (۳۵٪)

تبصره ۱- نرخهای تعیین‌شده از سال دوم اجرای قانون هر سال پنج واحد درصد افزایش می‌یابد

در اجرای تبصره این ماده قانونی، نرخ های وضع شده در سال ۱۴۰۳ پانزده درصد افزایش یافته است.

بند الحاقی ۳ به ماده ۷۳ قانون برنامه هفتم توسعه

۱. علاوه بر مالیات بر ارزش افزوده خاص محصولات دخانی موضوع بند «ت» ماده ۲۶ قانون مالیات بر ارزش افزوده، مالیات عملکرد، حقوق ورودی و حق انحصار بر محصولات دخانی، از ابتدای سال ۱۴۰۳ مالیات هر نخ سیگار نسبت به قانون بودجه ۱۴۰۲ کل کشور سالانه به شرح زیر تعیین می شود:

۱-۱. تولید داخل با نشان ایرانی ۱۵ درصد

۱-۲. تولید داخل با نشان بین المللی ۲۵ درصد

۱-۳. سیگار وارداتی با هر نشان ۵۰ درصد

۱-۴. هر بسته تنباکوی ۵۰ گرمی تولید داخل ۲۰ درصد

۱-۵. هر بسته تنباکو ۵۰ گرمی وارداتی آماده مصرف ۵۵ درصد

برای ارتقای وضعیت مالیات دخانیات نیاز به اصلاح ساختار مالیاتی، اجرای قانون پایانه های فروشگاهی در مراکز فروش دخانیات و بازنگری در قیمت گذاری محصولات دخانی است.

Table A1.5

Eastern Mediterranean Region

Summary of MPOWER measures

< "occupied Palestinian territory" should be understood to refer to the "occupied Palestinian territory, including East Jerusalem".

2022 Indicator and compliance

Country or territory	Adult daily smoking prevalence (2021)	M Monitoring	P Smoking bans	O Cessation programmes	W		E Advertising bans	R	
					Health warnings	Mass media		Taxation	Cigarettes less affordable since 2012
			Lines represent level of compliance				Lines represent level of compliance		
Afghanistan	7%		...				...	...	...
Bahrain	12%		–				IIIIIIIII	73.4%	Yes
Djibouti	...		...				...	...	...
Egypt	22%		II				IIII	74.9%	↔
Iran (Islamic Republic of)	8%		IIIIIIIII				IIIIIIIII	25.7%	Yes
Iraq	17%		III				IIIIIIII	16.9%	↔
Jordan	30%						IIIII	78.0%	Yes
Kuwait	16%		...				...	24.0%	↔
Lebanon	22%		II				IIII	9.9%	↔
Libya	...		I				IIIIIIII	32.0%	↔
Morocco	11%		IIIII				IIIIIIII	76.1%	↔
occupied Palestinian territory*	26%						IIIIIIII	84.6%	Yes
Oman	6%		–				...	66.0%	Yes
Pakistan	8%		...				...	51.8%	↔
Qatar	9%		...				...	68.2%	Yes
Saudi Arabia	10%		...		☆		...	73.8%	Yes
Somalia	...		–				–	...	...
Sudan	...		–				IIIIIIIII	73.3%	↔
Syrian Arab Republic	...		...				...	...	...
Tunisia	18%		–				...	69.4%	↔
United Arab Emirates	8%		IIIIIIIII				IIIIIIIII	71.7%	Yes
Yemen	13%						IIIIII	57.0%	Yes

آخرین وضعیت اجرای راهکارهای کاهش تقاضا در کشورهای منطقه مدیترانه شرقی سازمان جهانی بهداشت در گزارش ۲۰۲۳ این سازمان ارائه گردید. بر اساس این گزارش، کشور ج.ا.ایران نسبت به سایر کشورهای منطقه از وضعیت بهتری برخوردار است ولی در اجرای مهمترین راهکار کاهش تقاضا، که افزایش مالیات دخانیات می باشد فاصله زیادی با نرخ موثر توصیه شده سازمان جهانی بهداشت که ۷۵ درصد قیمت خرده فروشی است، دارد.

سه شنبه ۸ خرداد ماه: حفاظت از کودکان و نوجوانان؛ با جلوگیری از نمایش و تبلیغ مصرف دخانیات

ماده ۱۳ کنوانسیون کنترل دخانیات و دستورالعمل های آن ممنوعیت همه جانبه تبلیغات، ترویج و حمایت مالی از دخانیات (TAPS) را الزامی می کند. علاوه بر این، ممنوعیت جامع تبلیغات یکی از استراتژی های بسته سیاسی MPOWER (راهکارهای سازمان جهانی بهداشت برای کاهش تقاضا) است.

صنعت دخانیات برای افزایش مصرف محصولات دخانی، سالانه میلیاردها دلار هزینه می کند. نمایش استعمال دخانیات در تولیدات تلویزیونی و فیلم‌های سینمایی، راهی برای ترویج مصرف دخانیات و در عین حال دور زدن ممنوعیت‌های تبلیغاتی دخانیات است که در اکثر کشورها وجود دارد. این واقعیت که چنین تولیداتی به طور گسترده پخش می شود و میلیون ها نفر از جمله کودکان و جوانان آن را تماشا می کنند، مایه نگرانی است. شواهدی از کشور مصر نشان می‌دهد که بازیگران زن در برنامه‌های پخش شده ماه رمضان سال‌های ۲۰۱۷-۲۰۱۵ به میزان قابل توجه و رو به افزایش از محصولات دخانی استفاده می کردند. بررسی فیلم های ایرانی نیز در سال ۱۳۹۴ نشان داد که صحنه های نمایش استعمال دخانیات در این فیلم ها رو به افزایش است. شواهد جمع آوری شده در سطح جهانی، نشان می دهد که قرار گرفتن در معرض نمایش استعمال دخانیات منجر به شروع مصرف سیگار توسط جوانان می شود. برای موفقیت در کنترل دخانیات، ممنوعیت نمایش استعمال دخانیات در فیلم ها و تولیدات تلویزیونی و یک رویکرد جامع برای پایان دادن به استفاده صنعت دخانیات از تولیدات تلویزیونی و فیلم‌ها برای تبلیغ محصولاتشان، امری ضروری است.

مصرف محصولات دخانی توسط هنرپیشه‌ها و بازیگران محبوب و پر طرفدار به ویژه در بین نوجوانان، جوانان و زنان تاثیر به سزایی در شروع مصرف و یا افزایش مصرف در این گروه از جامعه می‌گذارد. حتی برخی از فیلم‌ها و انیمیشن‌های مخصوص کودکان، ممکن است شامل تصاویری از شخصیت‌هایی باشد که سیگار می‌کشند. این تصاویر که می‌توانند استعمال دخانیات را به عنوان رفتاری طبیعی، قابل قبول و حتی جذاب جلوه دهند، بسیار اثرگذار و در عین حال خطرناک هستند. این صنایع از وسایل ارتباط جمعی خصوصا رسانه برای ترویج محصولات خود و توسعه بازار مصرف، بهره می‌گیرند و در تلاش هستند تا با استفاده از رسانه ها تأثیر خود را بر تغییر نگرش و رفتار مردم در مواجهه و مصرف دخانیات داشته باشند..

بدیهی است استفاده از سکانس‌های مصرف سیگار در فیلم ها و سریال های شبکه نمایش خانگی ایرانی در حالی که مخاطبان اصلی آنها رده سنی نوجوان و جوانان می‌باشند، موجب می‌شود هنگامی که این افراد با صحنه‌های کشیدن سیگار توسط شخصیت های مختلف داستان روبرو می‌شوند به دلیل الگو پذیری و هم ذات پنداری که در طول فیلم با او پیدا کرده اند، به انجام این رفتار ترغیب شوند.

پژوهشگران ارتباط بین تصاویر سیگار کشیدن و رفتارهای مصرف دخانیات در زندگی واقعی را مورد تحقیق و پژوهش قرار داده اند. آن ها می گویند زمانی که یک فرد صحنه های مربوط به مصرف سیگار را در فیلم ها تماشا می کند، تمایل بیشتری برای کشیدن سیگار از خود نشان می دهد. محققان تخمین می زنند نیمی از بینندگان برنامه ها و فیلم های تلویزیونی به ویژه نوجوانان، با تماشای صحنه های کشیدن سیگار از سوی هنرپیشه های محبوب خود، به مصرف سیگار تشویق می شوند. بررسی روند زمان نمایش صحنه های مصرف دخانیات در فیلم های سینمایی ایران در بین سال های ۱۳۶۰ الی ۱۳۹۰، نشان داد که علی‌رغم فعالیت‌های قابل قبول کنترل دخانیات در جامعه، زمان نمایش مصرف دخانیات در فیلم‌های سینمایی ایران در خلال ۳۰ سال گذشته روند افزایشی داشته است. این مهم باید مورد توجه مسئولین حوزه سلامت و سینمایی کشور قرار گیرد تا با دقت بیشتر زمینه برای اجرای بهتر برنامه‌های کنترل دخانیات در جامعه فراهم گردد.

در بسیاری از بازارها، سیاست‌های منع تبلیغات دخانیات از طریق رسانه‌های سنتی مانند رادیو و تلویزیون و روی بیلبوردها، صنعت دخانیات را به تمرکز بر نقاط فروش (points-of-sale) به‌عنوان کانالی حیاتی برای تبلیغ و ترویج محصولات دخانی خود سوق داده است. شرکت های دخانیات در طول تاریخ کودکان و جوانان را با تبلیغات محصولات دخانی هدف قرار داده اند. تبلیغات دخانیات در نقاط فروش، با شروع سیگار کشیدن جوانان و پیشرفت به سوی مصرف منظم مرتبط است. کودکان و جوانانی که به طور مکرر در معرض تبلیغات و ترویج دخانیات در نقاط فروش قرار می‌گیرند، نسبت به سایر کودکان، احتمال بیشتری برای مستعد شدن به سیگار کشیدن دارند. تبلیغات نقاط فروش همچنین از تلاش برای ترک سیگار جلوگیری می کند و سیگار کشیدن را امری عادی جلوه می دهد.

در حالی که اکنون بسیاری از کشورها بازاریابی دخانیات را از طریق رسانه هایی مانند رادیو، تلویزیون و مجلات ممنوع کرده اند، تعداد کمتری از آنها ممنوعیت کامل بازاریابی دخانیات در نقاط فروش را دارند، از جمله ممنوعیت نمایش محصولات دخانی. در بسیاری از کشورهایی که استراتژی‌های بازاریابی دخانیات مورد توجه قرار گرفت، سیاست‌هایی وجود دارد که فروش و تبلیغات دخانیات را در نقاط فروش نزدیک مدارس ممنوع می‌کند ولی این مقررات به وضوح نقض می‌شوند. در برخی دیگر، از خلأهای موجود در مقررات سوء استفاده می شود و روح قوانین و مقرراتی که برای محافظت از مشتریان در برابر قرار گرفتن در معرض تبلیغات دخانیات در نقاط فروش در نظر گرفته شده است، نقض می شود.

موثرترین راه برای جلوگیری از بازاریابی و ترویج بی رویه محصولات دخانی به کودکان و جوانان این است که دولت ها اقدامات کلیدی کنوانسیون کنترل دخانیات را از طریق حساس کردن سیاست گذاران و مردم، نسبت به نیاز به توجه به نقاط فروش و سایر تاکتیک های مورد استفاده توسط صنعت دخانیات برای هدف قرار دادن

کودکان و جوانان به اجرا درآورند. شرکت های دخانیات در طول تاریخ کودکان و جوانان را با تبلیغات هدفمند، از جمله تبلیغ سیگار در فروشگاه های نزدیک مدارس، هدف قرار داده اند. عوامل صنعت دخانیات از طریق توزیع استندهای فروش سیگار جذاب و مزین به نئون، سعی در تبلیغ محصولات جدید خود و جذب نوجوانان و جوانان به خرید آنها دارند.

تاکتیک‌های تبلیغاتی و ترویجی مشابه در نقاط فروش برای تبلیغ سیگار به کودکان و جوانان در سراسر جهان، صرف نظر از منطقه و سطح درآمد، استفاده می‌شود. شباهت‌ها بین کشورها نشان می‌دهد که شرکت‌های چندملیتی دخانیات از استراتژی‌های مشابهی در مناطق جغرافیایی استفاده می‌کنند و ممکن است در نقض قوانین و مقررات موجود و سوء استفاده از خلاءهای موجود در سیاست‌های تبلیغاتی و ترویجی دخانیات در برخی کشورها شریک باشند.

چهارشنبه ۹ خرداد ماه: حفاظت از کودکان و نوجوانان؛ با جلوگیری از تولید و فروش سیگار الکترونیکی و محصولات نوپدید دخانی

محصولات جدید و نوظهور انتقال نیکوتین، شامل سیگارهای الکترونیک چالش هایی را برای کنترل دخانیات ایجاد می کنند

استراتژی های جدید صنعت دخانیات برای تامین گردش مالی سرشار خود، ترویج محصولات نوظهور انتقال نیکوتین است. این محصولات که با عناوین «بدون دود»، «کم‌ضرر‌تر»، «پاک‌تر» و «ایمن‌تر» در مقایسه با سیگار های معمولی توسط صنایع دخانی با ادعای کمک موثر به ترک، تولید و به فروش می‌رسد. در حالی که صنعت از مفاهیم «کاهش آسیب» و «جایگزین‌های سالم‌تر برای سیگار» برای توجیه ورود بی‌رویه این محصولات جدید و نوظهور به بازارهای ملی استفاده می‌کند، حقیقت این است که این محصولات معمولاً حاوی نیکوتین و سایر مواد سمی هستند که می‌تواند، ضمن ایجاد وابستگی شدید به نیکوتین، اثرات مضری بر رشد مغز و پیامدهای درازمدت، به ویژه برای کودکان و نوجوانان داشته باشند.

در مواجهه با فشار فزاینده صنعت برای اجازه دادن به ورود بی رویه چنین محصولاتی به بازارها، افزایش تلاش‌ها برای کنترل دخانیات حیاتی است، به‌ویژه زمانی که با این واقعیت مواجه می‌شویم که بیش از ۱۵ درصد از جوانان در برخی از کشورهای منطقه مدیترانه شرقی سازمان جهانی بهداشت از این محصولات استفاده می‌کنند.

کشورها باید اعمال اقدامات نظارتی را بر اساس بهترین شیوه‌های بین‌المللی و توصیه های ارائه شده در کنفرانس اعضای کنوانسیون کنترل دخانیات سازمان جهانی بهداشت برای ممنوع یا محدود ساختن تولید، واردات، توزیع، ارائه، فروش و استفاده از محصولات نیکوتین و تنباکوی جدید و نوظهور در نظر بگیرند.

مضرات سیگارهای الکترونیکی: شواهد جمعی نشان دهنده آسیب به سیستم های بیولوژیکی است.

سیگارهای الکترونیکی گروه متنوعی از دستگاه‌ها هستند که با داشتن یک دستگاه گرمایشی با باتری (غیر قابل احتراق) برای تبخیر مایع (معروف به مایع الکترونیکی) که معمولاً حاوی نیکوتین، طعم‌دهنده، پروپیلن گلیکول، گلیسیرین گیاهی، فلزات سنگین و بسیاری مواد دیگر است، عمل می‌کنند. جزء اصلی سیگارهای الکترونیکی، مایع الکترونیکی موجود در کارتریج یا مخزن است. برای ایجاد یک مایع الکترونیکی، نیکوتین از تنباکو استخراج می‌شود و با پایه (معمولاً پروپیلن گلیکول) مخلوط می‌شود و همچنین ممکن است شامل طعم‌دهنده‌ها، رنگ‌ها و سایر مواد شیمیایی (مانند فرمالدئید و آکرولئین باشد که می‌تواند باعث آسیب غیرقابل برگشت ریه شود).

شواهد به دست آمده از مضرات و خطرات سیگارهای الکترونیکی بر مغز، قلب و ریه ها، در مطالعات و گزارشات جهانی، باید برای تصمیم گیری کشورها در مورد محدود کردن استفاده از سیگارهای الکترونیکی به کار گرفته شود. بیش از ۵۰ مطالعه مروری، عمدتاً در سال‌های ۲۰۲۲ و ۲۰۲۳، برخی از آخرین اطلاعات را در مورد مضرات سیگار الکترونیکی نشان می‌دهند. نتایج مطالعات، اثرات تنفسی، عصبی و قلبی عروقی را نشان می دهد. محققان خواستار گسترش مطالعات از طریق روش‌های جدید برای تشریح یافته‌های اولیه از آسیب‌های متعدد در تحقیقات بالینی هستند. شواهد قابل توجهی وجود دارد که نشان می دهد اگر یک جوان یا بزرگسال جوان از سیگار الکترونیکی استفاده کند، در معرض خطر بیشتری برای استفاده از سیگارهای سنتی قرار دارد.

استفاده از سیگارهای الکترونیکی در عرض چند سال به سرعت رشد کرد و این گسترش سریع استفاده از آن، متخصصان بهداشت عمومی را در کنترل دخانیات غافلگیر کرد. نگرانی‌ها و محدودیت‌های عمده‌ای در مورد استفاده از سیگار الکترونیکی در بسیاری از کشورها وجود دارد که عمدتاً به دلیل پیامدهای ناشناخته مصرف همه‌گیر نیکوتین توسط جوانان است. برخی کشورها از جمله ژاپن، برزیل، استرالیا، هند و نروژ، محدودیت‌ها یا ممنوعیت‌های شدیدی برای سیگارهای الکترونیکی دارند و تحریم‌های شدیدی برای کسانی که آن را عرضه و مصرف می کنند، دارند. ۳۴ کشور، از جمله ج.ا.ایران، فروش سیگارهای الکترونیکی را ممنوع کرده اند.

گزارش سازمان جهانی بهداشت (WHO) در مورد همه‌گیری دخانیات، که در ژوئیه ۲۰۱۹ منتشر شد، به این نتیجه رسید که سیگارهای الکترونیکی برای ترک سیگار توصیه نمی‌شوند و مضرات آن برای سلامتی باید بهتر ارزیابی شود و این نتیجه نیز حاصل شد که شواهد مربوط به نقش سیگارهای الکترونیکی در اعتیاد به نیکوتین در بین جوانان قانع کننده است.

خطرات سلامتی سیگارهای الکترونیکی برای نوجوانان و جوانان و کودکان:

سیگارهای الکترونیکی بسیار اعتیادآور، به ویژه برای نوجوانان و جوانان هستند و برای سلامتی مضر می باشند. سیگارهای الکترونیکی و مایعات سیگار الکترونیکی، حتی اگر برچسب "فاقد نیکوتین" داشته باشند، ممکن است حاوی نیکوتین باشند. در حالی که اثرات طولانی مدت سلامتی به طور کامل شناخته نشده است، اما ثابت شده است که آنها مواد سمی تولید می کنند. بسیاری از سیگارهای الکترونیکی حاوی مواد شیمیایی سرطان زا شناخته شده هستند و استنشاق آن ها خطر ابتلا به سرطان و برخی از بیماری های قلبی و ریوی را افزایش می دهند. در کوتاه مدت، استفاده از سیگارهای الکترونیکی ممکن است باعث مشکلات تنفسی و سرفه شود. باتری های سیگار الکترونیکی معیوب باعث آتش سوزی و انفجارهایی شده است که کاربر را در معرض خطر آسیب جدی و سوختگی قرار می دهد.

استفاده از سیگارهای الکترونیکی می تواند بر رشد مغز تأثیر بگذارد و منجر به اختلالات یادگیری برای جوانان شود. قرار گرفتن در معرض نیکوتین در طول سال های نوجوانی می تواند به رشد مغز آسیب برساند و خطر اعتیاد به مواد مخدر را در آینده افزایش دهد. جوانانی که از سیگارهای الکترونیکی استفاده می کنند ممکن است بیشتر از سیگارهای معمولی استفاده کنند.

قرار گرفتن جنین در معرض سیگارهای الکترونیکی می تواند بر رشد جنین در زنان باردار تأثیر منفی بگذارد. قرار گرفتن در معرض بخارات ناشی از سیگارهای الکترونیکی نیز خطراتی را برای اطرافیان به همراه دارد. مایعات الکترونیکی می توانند کودکان و بزرگسالان را از طریق بلع یا تماس با پوست مسموم کنند. علائم مسمومیت با نیکوتین شامل تعریق، سرگیجه، استفراغ و افزایش ضربان قلب است. مایعات الکترونیکی همچنین در صورت استنشاق، بلعیدن یا ریختن روی پوست می توانند برای کودکان خردسال خطرناک باشند. یک کودک خردسال ممکن است در اثر مقادیر بسیار کم نیکوتین بمیرد. اثرات مسمومیت با نیکوتین می تواند خیلی سریع ظاهر شود. گزارشاتی حاکی از بلعیدن مایعات سیگار های الکترونیکی و مرگ کودکان منتشر شده است. اگر فکر می کنید کودک شما ممکن است در معرض نیکوتین قرار گرفته باشد، باید فورا به دنبال مراقبت های پزشکی باشید یا با آمبولانس تماس بگیرید.



انجام اقدام فوری برای محافظت از کودکان در برابر سیگارهای الکترونیکی ضرورت دارد.

اقدامات فوری برای کنترل سیگارهای الکترونیکی برای محافظت از کودکان و همچنین افراد غیر سیگاری و به حداقل رساندن آسیب های بهداشتی برای جمعیت مورد نیاز است. سیگارهای الکترونیکی به عنوان محصولات مصرفی برای ترک مصرف دخانیات در سطح جامعه موثر نیستند. در عوض، شواهد هشداردهنده ای در مورد اثرات نامطلوب بر سلامت جمعیت پدیدار شده است.

سیگارهای الکترونیکی کودکان را از طریق فضای مجازی، رسانه های اجتماعی و افراد تأثیرگذار با حداقل ۱۶۰۰۰ طعم مورد هدف قرار می دهند. برخی از این محصولات از شخصیت های کارتونی استفاده می کنند و دارای طراحی های شیکی هستند که برای نسل جوان جذابیت دارد. کودکان ۱۳ تا ۱۵ ساله در تمام مناطق سازمان جهانی بهداشت با نرخی بالاتر از بزرگسالان از سیگارهای الکترونیکی استفاده می کنند. در کانادا، میزان استفاده از سیگار الکترونیکی در بین افراد ۱۶ تا ۱۹ ساله بین سال‌های ۲۰۱۷ تا ۲۰۲۲ دو برابر شده است و در انگلستان تعداد کاربران جوان در سه سال گذشته سه برابر شده است.

بر اساس شواهد رو به رشد استفاده از سیگارهای الکترونیکی توسط کودکان و نوجوانان و آسیب های سلامتی، اقدامات فوری و قاطعانه برای جلوگیری از سیگارهای الکترونیکی و مقابله با اعتیاد به نیکوتین در کنار رویکرد جامع برای کنترل دخانیات و با توجه به شرایط ملی ضروری است.

توصیه هایی برای والدین:

شما به عنوان والدین و مراقب، نقش مهمی در محافظت از کودکان در برابر سیگارهای الکترونیکی دارید. بهترین راه برای محافظت از فرزندانتان این است که هرگز در خانه، ماشین یا مکان های دیگری که ممکن است کودکان در آن نزدیکی باشند سیگار نکشید. قرار گرفتن غیرفعال در معرض بخار سیگار الکترونیکی برای کودکان و جوانان مضر است. در اکثر ایالت ها و مناطق استرالیا، استفاده از سیگارهای الکترونیکی در خودروهایی که کودکان زیر ۱۶ سال در آن حضور دارند، غیرقانونی است.

والدین باید در مورد مضرات سیگارهای الکترونیکی بیاموزند. مهم است که با نوجوان خود در مورد خطرات سیگار الکترونیکی برای سلامتی صحبت کنید. بسیاری از نوجوانان این تصور غلط را دارند که سیگارهای الکترونیکی بی خطر هستند. دانستن اینکه دستگاه های مختلف چگونه به نظر می رسند و کلمات مختلفی که جوانان ممکن است برای توصیف استفاده از سیگارهای الکترونیکی استفاده کنند مفید است. این به شما کمک می کند تا در مورد سیگارهای الکترونیکی با نوجوان خود صحبت کنید. در نهایت، اگر از مصرف کنندگان سیگار الکترونیکی هستید، سیگارهای الکترونیکی و مایعات الکترونیکی را همیشه در دور از دسترس کودکان قرار دهید. والدین می توانند با استفاده نکردن از سیگارهای الکترونیکی، به ویژه زمانی که کودکان در اطراف هستند، الگو باشند.

مواد موجود در سیگارهای الکترونیکی و آئروسل آن ها

- نیکوتین، یک ماده شیمیایی بسیار اعتیادآور است که می تواند به رشد مغز نوجوانان آسیب برساند.
- مواد شیمیایی سرطان زا
- فلزات سنگین مانند نیکل، قلع و سرب
- ذرات ریز که می توانند به اعماق ریه ها استنشاق شوند.

- ترکیبات آلی فرار
- طعم دهنده هایی مانند دی استیل، یک ماده شیمیایی مرتبط با یک بیماری جدی ریوی. برخی از طعم دهنده های مورد استفاده در سیگارهای الکترونیکی ممکن است برای خوردن بی خطر باشند اما برای استنشاق مناسب نیستند زیرا ریه ها مواد را متفاوت از روده پردازش می کنند.

دانستن اینکه سیگارهای الکترونیکی حاوی چه موادی هستند دشوار است. به عنوان مثال، برخی از سیگارهای الکترونیکی که به عنوان حاوی صفر درصد نیکوتین به بازار عرضه می شوند، حاوی نیکوتین هستند. بسیاری از سیگارهای الکترونیکی حاوی نمک نیکوتین هستند. این موارد به افراد اجازه می‌دهد تا سطوح بالایی از نیکوتین را بدون تجربه سختی نیکوتین آزاد مصرف کنند.

پنجشنبه ۱۰ خرداد ماه: حفاظت از کودکان و نوجوانان؛ با آموزش و توانمند سازی همگانی در برابر دخانیات

آسیب‌های اجتماعی و به ویژه پدیده اعتیاد، از جمله مخاطرات مهم برای نوجوانان محسوب می شود که بی توجهی به آن می‌تواند تمام تلاش‌های تربیتی مدرسه و خانواده را تحت الشعاع قرار داده و موجب شکست آن شود و در نتیجه آینده نسل جوان کشور را دچار خطر کند. ضرورت توجه به مخاطرات تربیتی دانش آموزان در زمینه آسیب‌های اجتماعی و رفتارهای پرخطر بسیار در بحث آموزش مورد تاکید است. بنابراین علاوه بر فعالیت‌های عمومی گسترده‌ای که در جهت مصون‌سازی دانش آموزان در قالب کتاب‌های درسی و فعالیت‌های تربیتی وجود دارد، باید نظارت، برنامه‌ریزی و اجرای فعالیت‌های تخصصی جهت پیشگیری از استعمال دخانیات و سایر آسیب‌های اجتماعی را نیز مورد توجه قرار داد.

عوامل مخاطره آمیز و آسیب‌های اجتماعی متعددی، کودکان و نوجوانان را تهدید می‌کند. اما آنچه که باید به آن توجه و تمرکز ویژه‌ای داشت، موضوع رفتارهای پرخطر است که از دخانیات تا مصرف انواع مواد مخدر، خشونت و غیره را شامل می‌شود و در این بین موضوع خطر گرایش به مصرف دخانیات و مواد مخدر باید اولویت بیشتری در برنامه‌ها و اقدامات آموزشی داشته باشد.

در بحث آموزش، رویکرد مداخلات خودمراقبتی موثرترین می باشد. برای این منظور همکاری و مشارکت نهادها و مراکز مشاوره‌ای، درمانی و حمایت اجتماعی در امر خدمات غربالگری، آموزش، درمان، مشاوره و مددکاری را می طلبد.

در بحث آموزش همچنین راهکار اصلی، پیشگیری اولیه است. این راهکار، چارچوب تربیتی را تعیین می کند که به موجب آن، تمرکز اصلی بر «آموزش مهارت‌های خودمراقبتی» است. به این معنا که آموزش این مهارت‌ها موجب می‌شود که کودکان و نوجوانان قادر باشند که از خود در برابر رفتارهای پرخطر، رویدادهای مخاطره آمیز، عوامل مخاطره آمیز و بطور کلی در برابر آسیب‌های اجتماعی، محافظت و مراقبت کنند.

به هرحال کودکان و نوجوانان ما به تناسب رشد جسمی و سنی شان، تغییرات روانی و اجتماعی گوناگونی را پشت سر می گذارند. نخستین قدم برای کمک به کودکان و نوجوانان این است که این تغییرات به خوبی شناخته شود و به تناسب آن، سبک و شیوه های ارتباط با فرزندان، دانش آموزان و کودکان و نوجوان طراحی، اصلاح و بهبود یابد.

همچنین به همان اندازه که نگران بیماری ها و مخاطرات سلامت جسمی فرزندان هستیم، باید توجه داشته باشیم و دقت کنیم که چه خطراتی سلامت روانی اجتماعی آنان را تهدید می کند و از کنار این خطرات، به سادگی و آسانی عبور نکنیم. فرزندان ما بویژه در دوره نوجوانانی، هیجان خواه، کنجکاو و با تغییرات خلقی و عاطفی گسترده ای هستند و به همین دلیل، گرایش های مخاطره آمیز ممکن است در ایشان وجود داشته باشد.

کودکان و نوجوانان، حتی در صورتی که دارای سلامت روانی اجتماعی بالا باشند و از محیط حمایتگرانه ای برخوردار باشند، باز هم بی نیاز از مهارت های خودمراقبتی نیستند. باید بکوشیم که این مهارت ها را در بین کودکان و نوجوانان، ترویج کنیم. یک نمونه از مهم ترین این مهارت ها، مهارت « نه گفتن » است. فرزندان ما باید قادر باشند در برابر فشار همسالان شان و یا در سایر زمینه ها و موقعیت های مخاطره آمیز و آسیب های اجتماعی، بتوانند از خود مراقبت نمایند و با جرات « نه » بگویند. اگرچه ممکن است درست باشد که بیشتر فشاری که کودک احساس می‌کند از ذهن خود او نشات می‌گیرد، اما ممکن است در مقطعی توسط شخص دیگری تحت فشار قرار گیرد تا سیگار یا سایر محصولات تنباکو را امتحان کند. مهارت آموزی و مهیا نمودن آنها این توانمندی را به آنها می دهد که "نه" بگویند. به همراه فرزندانتان راه هایی برای «نه» گفتن به فشار همسالان بیابید. سناریوهای مختلف را با آن ها تمرین کنید. گاهی اوقات ممکن است سخت باشد که بدانید چگونه از موقعیتی که در آن احساس ناراحتی می کند، خلاص شود. تمرین سناریوهای مختلف از قبل ممکن است مفید باشد.

همچنین در مواردی ممکن است خانواده ها با رفتار پرخطری در فرزندان شان روبرو شوند و نشانه هایی از خطر را در ایشان ببینند. آنچه در این رویدادها و موقعیت ها، اهمیت دارد این است که خانواده با حمایت های روانی اجتماعی مورد نیاز و نیز ظرفیت ها و حمایت های اجتماعی موجود در این زمینه، آشنا باشد و بتواند از این حمایت ها، برای مداخله به موقع و موثر استفاده کنند.

دود دخانیات حاوی حدود ۷۰۰۰ ماده شیمیایی است که سرطان زایی ۷۰ ماده آن به اثبات رسیده است. طیف وسیعی از خطر ابتلا به بیماری هایی مانند آسم، انسداد مزمن ریه، سرطان و بیماری های قلبی عرووقی برای مصرف کنندگان و افراد در معرض دود دست دوم وجود ولی با وجود این، بسیاری از مردم به دلیل وابستگی به نیکوتین، به مصرف دخانیات ادامه می دهند و محافظت از کودکان در برابر قرار گرفتن در معرض دود ناشی از این عادت کشنده می تواند دشوار باشد. در اینجا برخی از اقداماتی که می توانید برای محافظت از فرزندان خود در برابر دود سیگار انجام دهید، ارائه شده است:

چند توصیه برای والدین:

- الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشید و هرگز بر خلاف گفته خود عمل نکنید.
- فضایی ایجاد کنید که فرزندانتان در آن احساس آرامش کنند.

- به صحبت های فرزندانتان خوب گوش کنید. با لبخند، تکان دادن سر و استفاده از جملات مثبت نظیر"چقدر جالب"،" من این را نمی دانستم " و ... آنها را به گفتن بیشتر تشویق کنید.
- از فرزندانتان انتظار نداشته باشید آرزوهای برآورده نشده شما را محقق کنند.
- از قبل، خود را برای پاسخ گویی به سؤالات کنجکاوانهٔ فرزندانتان آماده کنید.
- ممکن است روزی از شما بپرسند که آیا تاکنون سیگار مصرف کرده اید؟ این فرصت خوبی است که علت عدم مصرف خود را به زبان فرزندتان به آنها منتقل کنید یا اگر احیاناً قبلاً مصرف کرده اید علت گرایش خود را به سیگار و سپس کنار گذاشتن آن را به ایشان بگویید و اینکه حالا چرا می خواهید فرزندتان اشتباه شما را تکرار نکند. به یاد داشته باشید که نباید مسائل را بیش از اندازه تشریح کنید تا مبادا کنجکاوی آنها برانگیخته شود.
- با تقویت قدرت اعتماد به نفس، تصمیم گیری و از بین بردن افسردگی و کمرویی فرزندان، آنها را در برابر شرایط آسیب زا مقاوم سازید.
- راه مقاومت و پایداری در برابر فشار همسالان را در خصوص مصرف سیگار به فرزندانتان بیاموزید تا از نه گفتن به آنها نهراسند.
- موانع را بردارید. به فرزندانتان انگیزه بدهید و از آنها حمایت کنید.
- وقت بیشتری را با فرزندانتان صرف کنید. با آنان به رستوران، پارک، کوه، سینما و... بروید. به اتفاق آنان به موسیقی گوش دهید و از همه مهم تر به آنان ابراز عشق کنید و بگویید که دوستشان دارید؛ سعی کنید حتی آهنگ صدایتان ملایم و دوستانه باشد.
- مواضع خود را برابر سیگار، مواد و الکل مشخص کنید و صریحاً آن را به زبان بیاورید.
- عقاید خود را به زور به آنها تحمیل نکنید.
- قوانین مناسب و سازندهٔ مشخصی را در خانواده وضع و نظم لازم را برقرار کنید و برای سرپیچی از آن تنبیهات مناسبی در نظر بگیرید و قاطعانه آنها اجرا نمایید.
- سعی کنید در ساعات غذا خوردن همهٔ اعضای خانواده را دور هم جمع کنید.
- فرزندان خود را قبل از رسیدن به سنین بحرانی نسبت به مضرات و عواقب ویرانگر مصرف دخانیات آگاه کنید.
- از چگونگی دوست یابی و معاشرت فرزندان خود با دیگران آگاه باشید. با والدین دوستانشان ارتباط برقرار کنید. در صورتی که به منزل دوستشان رفتند حتماً از حضور والدین ایشان در منزل مطمئن شوید و به حضور سایر اعضای خانواده اکتفا نکنید.

- به نحوهٔ خرج کردن پول توسط فرزندانتان اهمیت بدهید.
- برای اوقات فراغت آنان برنامه ریزی کنید. همواره آنان را به مطالعه، ورزش و تفریحات سالم ترغیب نمایید و زمینهٔ این امور را برایشان فراهم کنید.
- زمان مناسبی را به گفتگو اختصاص دهید. چرا که فرزند شما ارزش نصایح تان را با ارزش زمانی که به آن اختصاص داده اید می سنجد.
- راهنمایی های خود را از طریق مربیان و دبیرانشان به آنها منتقل کنید. جوانان باورها و ارزش های خود را دارند. طبیعتاً اگر والدین بهترین نصایح را هم بگویند ممکن است آنها را نپذیرند. شنیدن نصایح شما از زبان مربیان و دبیرانشان تأثیر بیشتری بر آنها می گذارد.
- بین فرزندانتان تبعیض قائل نشوید.
- تفکر انتقادی را که از ویژگی های دوران بلوغ و نوجوانی است، در فرزندان خود سرکوب نکنید.
- آنان را به رعایت اصول مذهبی و انجام فرائض دینی تشویق کنید.
- در انجام فعالیت های منطقی به فرزندان خود استقلال و آزادی بدهید.
- در رفتارهای خود بیشتر دقت کنید. ممکن است با تمسخر یک معتاد و یا صحبت کردن با لحن افراد معتاد پیام نادرستی را به فرزندتان منتقل کنید.
- اگر می خواهید مانع پویایی و رشد جسم و روان فرزندانتان نشوید، از انتقاد غیرسازنده، تمسخر و شرمنده کردن آنان مخصوصاً در مقابل دیگران جداً بپرهیزید.
- فرزندانتان را به خاطر رفتارهای مثبت آنان تشویق کنید.
- در موقعیت های بحرانی، فشارها و تنش های روحی، راهنما و همراه فرزندان خود باشید.
- هرگز فضای خانه را متشنج نکنید و از مشاجره و بحث های بیهوده بپرهیزید.
- مسئولیت و تکلیفی به فرزندان خود بدهید که با توان آنان متناسب باشد.
- در روابط خود با فرزندان تان همواره صادق و مهربان باشید.
- همواره در نظر داشته باشید که خانواده ها در زمینهٔ پیشگیری از استعمال دخانیات، نقش بسیار مؤثرتری بر عهده دارند.
- به منظور پیشگیری از سیگاری شدن فرزندان، قدرت نه گفتن را در آنان تقویت کنید. به آنها بگویید برای آن که بگوئید" نه" به روش زیر عمل کنید:
    - زمان مناسبی را برای " نه " گفتن انتخاب کنید.

- تا جای ممکن از آشنایی و نزدیک شدن به افراد نامناسب خودداری کنید تا مجبور نباشید در موقعیت های سخت بعدی خود را تحت فشار پیشنهادهای نابود کننده، احساس کنید.
- مهم ترین " نه" را به خود بگویید. بارها و بارها با خود بگویید "نه، من با چنین افرادی دوستی نخواهم کرد" یا " نه، من هرگز چنین پیشنهادهایی را نمی پذیرم".
- اگر چیزی به شما پیشنهاد شد که نمی خواهید آن را بپذیرید، خیلی محکم بایستید و با بیشترین توان خود یک جمله کوتاه بگویید و بلافاصله محل را ترک کنید.
- بعد از گفتن "نه"، باید ارتباط خود را با افراد نامناسب به طور کامل قطع کنید.
- خود را در معرض وسوسه های بعدی این افراد قرار ندهید.
- تصاویر مثبتی از خود و آیندهٔ خود در ذهن داشته باشید که بتوانید در زمان هجوم وسوسه ها با استفاده از این تصاویر، دوباره به خودتان بگویید" نه من آیندهٔ خود را نابود نخواهم کرد".

❖ **راه های دیگر برای «نه» گفتن عبارتند از**:

- شوخی کردن و تغییر موضوع.
- قاطعانه گفتن: "نه، من علاقه ای ندارم."
- پیشنهاد کارهای دیگری که ممکن است به جای سیگار کشیدن انجام دهند.
- ترک موقعیت بدون گفتن چیزی، اگر هیچ چیز دیگری کارساز نیست.
- برای حفاظت خود، خانواده و همه عزیزان‌مان، منزل و وسیله نقلیه خود را عاری از دخانیات کنیم.
- سموم موجود در دود فرآورده‌های دخانیات به محیط اطراف حتی لباس و پوست و مو، وسایل مختلف و ... می‌چسبند و تا مدت‌ها باقی می‌مانند. حتی در صورت ارتباط با افراد عادی و غیرسیگاری، این سموم به آنها منتقل می‌شود. به عنوان مثال، وقتی فردی سیگاری کودکی را در آغوش می‌گیرد، این سموم به این کودک منتقل می‌شود.
- از عدم مصرف هرگونه مواد دخانی در مهدکودک، مدرسه و یا محل نگهداری فرزندان‌مان مطمئن شویم.
- رستوران‌ها، مکان‌های تفریحی و اماکن عمومی را انتخاب کنیم که عاری از دخانیات باشند.
- فردا برای ترک سیگار دیر است همین امروز با مراجعه به مراکز بهداشتی - درمانی و دریافت خدمات مشاوره ترک دخانیات، خود و خانواده‌امان را از عوارض مرگ‌بار دخانیات حفظ کنیم.
- فرزندان خود را قبل از رسیدن به سنین بحرانی، نسبت به مضرات و عواقب ویران‌گر مصرف دخانیات آگاه کنیم.

- از چگونگی دوستیابی و معاشرت فرزندان خود با دیگران آگاه باشیم. با والدین دوستانشان ارتباط برقرار کنیم. در صورتی که به منزل دوست‌شان رفتند حتماً از حضور والدین ایشان در منزل مطمئن شویم و به حضور سایر اعضای خانواده اکتفا نکنیم.

❖ **چند راهکار برای ترویج فرهنگ دوری از دخانیات در مدارس:**

۱. حمایت مدیریتی از خط مشی‌های تعیین شده و برنامه عملیاتی طرح مدارس بدون دخانیات

- تدوین خط مشی و برنامه عملیاتی مدارس بدون دخانیات و تصویب و ابلاغ آن توسط مقام تصمیم گیرنده
- تعیین اعضای کمیته یا نمایندگان مورد نظر هر مدرسه جهت پایش و همکاری
- تصویب برنامه‌های حمایتی در راستای ابتکار مدارس بدون دخانیات

۲. ممنوعیت مصرف محصولات دخانی در مدارس

- تصویب و ابلاغ خط مشی ممنوعیت مصرف محصولات دخانی در مکان‌های عمومی باز و سرپوشیده مدارس توسط کارکنان
- ارائه برنامه و محتوای آموزشی به کارکنان، مربیان و دانش‌آموزان داوطلب (همیار سلامت) برای تشویق یا تذکر به مصرف کنندگان محصولات دخانی

۳- ایجاد محیط حمایتی

- نصب علائم هشدار دهنده ممنوعیت مصرف دخانیات در تمامی ساختمان‌ها و محوطه‌های باز پیرامون مدارس و انتشار آن در کانال‌ها و سایت‌ها در فضای مجازی
- انتشار پیام‌های اطلاع‌رسانی با استفاده از کانال‌های ارتباطی مدارس در فضای مجازی که موید ممنوعیت استعمال دخانیات در داخل مدارس و محیط پیرامون آنها باشد.
- بازدید و ارزیابی از محوطه‌های مذکور و نیز رصد فضای مجازی و کانال‌های ارتباطی هدف به منظور تدوین و برنامه ریزی برای اجرای برنامه‌های تشویقی (فرهنگی -آموزشی) در مدارس
- برگزاری مسابقات و همایش‌های ورزشی و فرهنگی با محوریت «نه به دخانیات» و جلب مشارکت کارکنان و دانش‌آموزان به منظور تحقق مدارس بدون دخانیات
- بررسی میدانی محیط پیرامونی مدارس از نظر میزان فروش و تبلیغ محصولات دخانی و نظارت بر عدم استعمال دخانیات توسط کارکنان در محیط‌های داخلی و بیرونی مدارس

۴- پایه گذاری و ارائه خدمات رایگان ترک

- تدوین سازوکاری برای تشویق خدمات ترک استعمال دخانیات

- ارزیابی وضعیت مصرف دخانیات در بین کارکنان مدارس، مراجعه به پزشک معالج یا استفاده از سامانه جهت دریافت خدمات ترک
- ارائه خدمات حضوری یا آنلاین جهت ترک دخانیات در مدارس، هماهنگی با حداقل یک مرکز معتبر ارائه کننده خدمات ترک استعمال دخانیات در بیرون مدارس و برقراری مکانیسم ارجاع متقاضیان توسط مدارس
- تدوین و اجرای شیوه نامه برای تسهیل دسترسی کارکنان به خدمات خودمراقبتی در زمینه ترک استعمال دخانیات ارائه شده توسط اپلیکیشن، خدمات آنلاین و سامانه‌های تلفنی و یا مراجعه به مراکز مربوطه مورد تایید وزارت بهداشت
- برگزاری کارگاه‌های آموزشی، ارائه بسته‌های اطلاع‌رسانی ترک دخانیات

۵- آموزش کارکنان و دانش‌آموزان نسبت به خط مشی‌های مکان‌های بدون دخانیات

- تسهیل و پیگیری شرکت کارکنان و دانش‌آموزان در دوره‌های آموزشی آگاهی از مضرات مصرف محصولات دخانی، مواجهه با دود دست دوم و عوارض آن جهت دستیابی به مکان‌های بدون دخانیات

۶- ممنوعیت فروش محصولات دخانی در محوطه‌های پیرامون مدارس

- اطلاع‌رسانی به متصدیان مراکز فروش جهت ممنوعیت عرضه و فروش محصولات دخانی در محدوده صد متری مدارس و درخواست برای نصب تابلوی ممنوعیت فروش محصولات دخانی یا پوسترهای اطلاع‌رسانی در خصوص مضرات استعمال دخانیات
- بازدید فصلی از مراکز فروش در محوطه‌های وابسته به مدارس و در محدوده صد متری آن
- تقدیر از کسبه پایبند به عدم فروش محصولات دخانی در مراکز فروش در شعاع صد متری مدارس

۷- ممنوعیت ترویج و تبلیغات (مستقیم و غیرمستقیم) محصولات دخانی در محوطه‌های مدارس و پیرامون آن

- اطلاع‌رسانی در خصوص ممنوعیت ترویج و تبلیغات محصولات دخانی در فضای فیزیکی و مجازی مدارس اعم از فضای آموزشی و اداری
- تعیین مسئول نظارت بر حسن اجرای عدم ترویج و تبلیغ (مستقیم و غیرمستقیم) محصولات دخانی در فضای فیزیکی و مجازی مدارس اعم از فضای آموزشی و اداری
- نظارت منظم نماینده منتخب مدارس برای مقابله با موارد تبلیغات (مستقیم یا غیرمستقیم) محصولات دخانی درترویج و تبلیغات مستقیم و غیرمستقیم محصولات دخانی در فضای فیزیکی و مجازی مدارس اعم از فضای آموزشی و اداری

۸- امتناع از دریافت هرگونه حمایت از طرف صنایع دخانی و اجرای هرگونه پروژه مشترک

- تدوین شیوه نامه و پایه ریزی سازوکاری برای اجرا و پایش و اعمال قانون در مقابله با دریافت هرگونه حمایت از طرف صنایع دخانی
- اطلاع‌رسانی و آگاهی‌بخشی در خصوص ممنوعیت دریافت هرگونه حمایت و انجام پروژه مشترک با صنعت دخانیات به کارکنان، معلمان، مربیان و دانش‌آموزان

۹- مسئولیت اجتماعی مدارس در قبال مدیریت محصولات دخانی در کشور

- تصویب خط مشی و فعالیت‌های حمایتی در زمینه آموزش، اطلاع‌رسانی، آگاهی‌بخشی و حمایت‌طلبی در راستای اجرای برنامه کنترل دخانیات کشور (در زمان برگزاری برنامه‌های مربوط به هفته بدون دخانیات توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی)

جمعه ۱۱ خرداد ماه: حفاظت از کودکان و نوجوانان در برابر دخانیات؛ با آموزه های دینی

فتوای تاریخی آیت الله میرزا حسن شیرازی در تحریم تنباکو که در زمان ناصر الدین شاه قاجار و در پی امضای قرارداد شرکت انگلیسی با ایران و واگذاری امتیاز دخانیات ایران به مدت پنجاه سال به انگلیسی ها صادر شد، حماسی ترین و شکوهمندترین نهضت مردمی را پدید آورد که تا آن زمان در تاریخ بی مانند بود.

متن فتوا به این شرح بود:

بسم الله الرحمن الرحیم

«الیوم استعمال توتون و تنباکو بأی نحو کان در حکم محاربه با امام زمان (عج) است. حرره الاحقر محمدحسن الحسینی».

شروع فتوا با نام خدا، نشانه قداست کلام و یاری خواستن از قدرت بی پایان خداوندی است. واژه «الیوم»، به معنای «امروز» نیز نشان دهنده آن است که فتوا به مناسبت امری مستحدث صادر شده و در حقیقت، از احکام ثانویه است. واژه «استعمال»، برای هر نوع استفاده و مصرف توتون و تنباکو به کار می رود و همراه با قید «بأی نحوکان» به معنای «هر گونه که باشد»، جلوی هر نوع نیرنگ و حیله به ظاهر شرعی را می گیرد.

نکته دیگر در این فتوا این است که به جای کاربرد واژه «حرام»، از تعبیر حساس و تکان دهنده «در حکم محاربه با امام زمان (عج) است»، استفاده شده است. این تعبیر، استعمال توتون و تنباکو را از حد گناهی معمولی به بالاترینِ گناهان که همان تیغ کشیدن به روی ولی خدا و ستیز با کیان اسلام است، بالا برده است. ازاین رو، به گفته تاریخ نگاران، حتی اوباش فاسق که از هیچ گناهی رویگردان نبودند، چپق های خود را شکستند و تکه های آن را جلوی عمارت کمپانی انباشتند.

اگرچه در صدر اسلام و زمان حیات پیامبر اکرم (ص) دخانیاتی مانند سیگار و قلیان وجود نداشته، اما در آیاتی از قرآن به طور صریح اشاره شده که انسان نباید در راستای نابودی و به خطر افکندن جان خود گام بردارد. در ادامه به چند آیه و روایت در این خصوص اشاره می‌کنیم.

- «وَ یحِل لَهُمُ الطیبَاتِ وَ یحَرمُ عَلَیْهِمُ الْخَبَئث» کسانی که از رسول الله (ص) پیروی می‌کنند، او پاکیزه‌ها را برایشان حلال و ناپاکی‌ها را بر آنان حرام می‌سازد. این در حالی است که مصرف قلیان و سیگار از بدترین ناپاکی ها محسوب می‌شوند و این برای فرد مسلمان جایز نیست که آن را مصرف نماید.
- «وَ لا تُلْقُوا بِأَیْدیکُمْ إِلَی التهْلُکَةِ» با دست خودتان، خودتان را به هلاکت نیافکنید. مسلماً دخانیات انسان را طبق تحقیقات پزشکی عصر حاضر به انواع مختلفی از سرطان‌ها و امراض مبتلا می‌کند و زمینه نابودی فرد را مهیا می‌کند و این از دیدگاه قرآن کریم قابل قبول نیست.

- «وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ» خودکشی نکنید و خون همدیگر را نریزید. دود و دخانیات به صورت تدریجی زمینه از بین رفتن فرد را مهیا می‌کنند و با گسترش انواع بیماری‌ها، سلامتی فرد را به خطر می‌اندازد و طول عمر وی را کم می‌کن دو این خود یکی از مصادیق بارز خودکشی است که قرآن به شدت آن را نهی کرده است.
- پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: «لاَ ضَرَرَ وَلاَ ضِرَارَ» یعنی ضرر و زیان رساندن به خود و دیگران ممنوع و حرام است.
- قرآن کریم در وصف اصرافگران می‌فرماید: «لَا تُبَذِّرْ تَبْذِيراً، إِنَ الْمُبَذِرِينَ كَانُواْ إِخْوَانَ الشيَاطِين» هرگز اسراف و تبذیر مکن، چرا که تبذیرکنندگان، برادران شیاطینند. به‌طور قطع یکی از مصادیق بارز اسراف و تبذیر هزینه کردن برای دخانیات است و هیچ شکی در آن نیست انسانی که هزینه زندگی خود را در این راه خرج می‌کند، جزو تبذیرکنندگان و از برادران شیطان است.

دیدگاه فقها درباره استعمال دخانیات

- اسلام از خوردن و آشامیدن و استعمال چیزهایی که برای سلامتی انسان ضرر داشته باشد، منع کرده است و هر چه ضرر بیشتر باشد، منع از علت و سبب آن نیز شدیدتر است، تا جایی که به درجه حرمت می‌رسد.
- حضرت امام خمینی (ره) فرموده اند: «خوردن چیزی که برای انسان ضرر دارد، حرام است». پیداست که معیار در حرام بودن، داشتن ضرر است و این که این ضرر از راه خوردن باشد یا از راه دیگر، خصوصیتی ندارد. سیگار یکی از چیزهایی است که استعمالش برای سلامتی انسان ضرر دارد اما آیا این ضرر در حدی است که استفاده از آن را حرام کند یا خیر؟ گروه زیادی از پزشکان، اجماع و اتفاق نظر دارند که سیگار ضررهای مهم و زیان های قابل توجهی دارد و کتاب های متعددی پیرامون خطرات و زیان‌ها و بیماری های ناشی از استعمال دخانیات، مخصوصاً سیگار، به رشته تحریر درآورده اند. لذا حداقل می‌توان ادعا کرد سیگار به تناسب افراد و حالات مختلف که میزان ضرر را تغییر می‌دهد، حکم آن هم تغییر می‌کند.
- بعضی از فقها بر این مبنا، میزان ضرر سیگار را در حدی دانسته اند که به طور مطلق فتوا به حرمت آن می‌دهند. اما بعضی از بزرگان، میزان ضرر آن را در حدی نمی بینند که تحریم مطلق سیگار را به دنبال داشته باشد. بله، اگر مثلا شخصی به بیماری قلبی مبتلا باشد و پزشک او را از دخانیات، به طور جدی منع کند، کشیدن سیگار بر او حرام می‌شود.
- حضرت آیت الله العظمی خامنه ای (مد ظله العالی) می‌فرمایند: «حکم با اختلاف مراتب ضرری که بر استعمال دخانیات مترتب می‌شود، متفاوت می‌گردد و به طور کلی استعمال دخانیات اگر به مقداری باشد

که موجب ضرر قابل ملاحظه‌ای برای بدن باشد، جایز نیست و اگر شخص می‌داند که با شروع آن به این مرحله می‌رسد نیز جایز نمی‌باشد.»

- حضرت آیت الله العظمی مکارم شیرازی (مد ظله العالی) نیز می‌فرمایند: «خوردن یا نوشیدن چیزی که برای انسان ضرر مهمی دارد حرام است، کشیدن سیگار و سایر انواع دخانیات اگر به تصدیق اهل اطلاع ضرر مهمی داشته باشد، نیز حرام است، ولی استفاده از مواد مخدر مطلقاً حرام است؛ خواه به صورت تزریق یا دود کردن یا خوردن و یا به هر طریق دیگری بوده باشد و همچنین تولید، خرید و فروش و هر گونه کمک به انتشار آن، حرام است.»
- حضرت آیت الله العظمی صافی گلپایگانی (مد ظله العالی) می‌فرمایند: «خوردن چیزی که برای عقل انسان یا سلامتی او ضرر دارد حرام است، ولی اگر ضرر موقت یا کم باشد که عقلاء اعتنا نکنند، حرام نیست.»
- حضرت آیت الله هادوی تهرانی (دامت برکاته) نیز می‌فرمایند: «استعمال دخانیات به دلیل مضر بودن آن مطلقاً حرام است.»

با توجه به مواردی که گفته شد، می‌توان نتیجه گرفت که:

- مذهب می‌تواند به عنوان یک عامل کلیدی برای کاهش مصرف مواد دخانی و مخدر در جامعه تلقی گردد. در نتیجه در هر برنامه پیشگیری از اعتیاد، نباید نقش مذهب به فراموشی سپرده شود.
- آموزش‌های مذهبی در تعالیم اسلام در مورد منع مصرف الکل و سایر مواد دخانی و مخدر را باید از دوران کودکی از طریق شیوه‌های مناسبی در تمام سطوح سنتی به عنوان یک راهکار مداخله‌ای در امر مبارزه و پیشگیری از اعتیاد به مواد دخانی و مخدر مورد توجه قرار داد. در این خصوص استفاده از تجربه برخی از کشورهای اسلامی می‌تواند راهگشا باشد.
- مهم‌ترین نقش مذهب، پیشگیری اولیه از اعتیاد به مواد دخانی و مخدر است. بدین معنا که هر قدر فرد از لحاظ اعتقادی و مذهبی در سطح مطلوب‌تری قرار گیرد، کمتر به دام اعتیاد به مواد دخانی و مخدر گرفتار می‌شود زیرا بسیاری از دستورهای دینی مخالف با سوء مصرف مواد دخانی و مخدر است.
- خانواده‌ها باید تلاش کنند با به‌کارگیری روش‌های مناسب نسبت به پرورش اصول دینی و مذهبی در کودکان و نوجوانان خود مبادرت ورزند و ارزش‌های سازنده اجتماعی را به آنان بیاموزند تا از آسیب‌پذیری آنان در برابر اعتیاد به مواد دخانی و مخدر بکاهند.