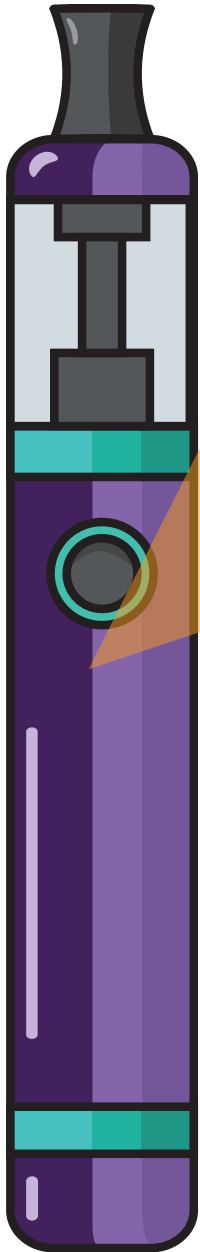


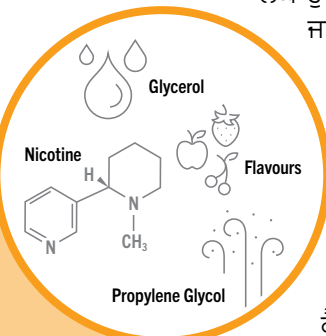
# ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਵੇਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਲਿਖਤ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇਕ ਵਸੀਲਾ ਹੈ ਜੋ ਵੇਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਵੀਡੀਓ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।



## ਵੇਪ ਕੀ ਹੈ?

ਵੇਪ (ਜਾਂ ਈ ਸਿਗਰਟ) ਇਕ ਬੈਟਰੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇਕ ਤਰਲ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਐਰੋਸੋਲ (ਸਪਰੇਅ) ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਈ-ਸਿਗਰਟ/ਵੇਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 'ਵੇਪਿੰਗ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦਾ ਸੂਟਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



## ਵੇਪ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਦੇ ਤਰਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਗਲਾਈਸੀਰੋਲ, ਸੁਆਦ (ਫਲੇਵਰਜ਼), ਪ੍ਰੋਪੀਲੀਨ ਗਲਾਈਕੋਲ ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਅਮਲ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੌਰਮਲਡੀਹਾਈਡ ਵਰਗੇ ਨਵੇਂ ਕੈਮੀਕਲ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫੌਰਮਲਡੀਹਾਈਡ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੈਮੀਕਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਧਾਤਾਂ ਵਰਗੇ ਮਲੀਨ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਵੇਪਿੰਗ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਐਰੋਸੋਲ (ਸਪਰੇਅ) ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਵੇਪਿੰਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖਤਰੇ

- ਨਿਕੋਟੀਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਡਿਕਟਿਵ ਪਦਾਰਥ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ/ਜਵਾਨਾਂ ਨਾਲ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇਸ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਨਿਕੋਟੀਨ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਲੜੂ ਉਮਰ ਦੇ ਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਤੇਜਤ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੋਚਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਵੇਪਿੰਗ ਵਿਚਲੇ ਹੋਰ ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖਤਰੇ

ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਗਲਿਸਰੀਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਪੀਲੀਨ ਗਲਾਈਕੋਲ ਵੇਪਿੰਗ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਤਰਲ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਖਪਤਕਾਰੀ ਵਸਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕੌਸਮੈਟਿਕਸ ਅਤੇ ਸਵੀਟਨਰਾਂ, ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਵੇਪਿੰਗ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੂਟੇ ਲਾਉਣ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਜਾਰੀ ਹੈ।



## ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

- ਆਲੋਚਨਾ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਲੜੂ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਵੇਪਿੰਗ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਛੱਡਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੇ।
- ਆਪਣੇ ਅੱਲੜੂ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ (ਟੀਨ) ਨੂੰ ਹੋਰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਾਲਗਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ, ਟੀਚਰਾਂ/ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ, ਧਾਰਮਿਕ ਲੀਡਰਾਂ ਜਾਂ ਕਾਊਂਸਲਰਾਂ, ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ।



ਇਸ ਬ੍ਰੋਸ਼ਰ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਲਈ ਗਈ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਲਿੰਕ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਦੇ ਕੈਮਰੇ ਨਾਲ ਇਸ ਕਿਊ ਆਰ ਚੀਡਰ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।