



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

ÇOCUKLARIMIZI **ELEKTRONİK SİGARA** TUZAĞINDAN KORUYALIM



ELEKTRONİK SİGARA NEDİR?

01

Elektronik sigaralar (e-sigaralar), kullanımı sigaraya benzeyen, tütün içermeyen, nikotin, aromalar ve diğer nikotin bileşenlerinin solunmasını sağlayan cihazlardır.

02

E-sigara cihazı içindeki sıvı karışımı; nikotin, aromalar ve çözücülerden oluşan kimyasallar içerir.

03

E-sigara kullanıldığı anda elektronik düzenek yoluyla yakılan sıvı karışımı, son derece toksik olan nikotini, tatlandırıcıları ve pek çok kimyasalı içeren buhar haline gelir.

04

E-sigara buharı, formaldehit ve nitrozamin gibi kimyasallar yanında nikel, kurşun, krom, kalay ve alüminyum gibi metal parçacıkları da içerir.

05

E-sigara buharını solumak, bu kimyasalları ciğerlere taşır.

06

Elektronik sigara buharı, sadece kullanan kişiye değil, buharı soluyan herkese zarar verir.

ELEKTRONİK SİGARA NEYE BENZER?



Gençler tarafından yaygın olarak kullanılan ve rahatlıkla gizlenebilir özellikteki e-sigaralar, birçok şekil ve boyutta olabilir.

Çekici renklerde sunulan bazı e-sigaralar kalem, flambellek ve diğer günlük eşyalara benzer. Bazıları da purolar ve pipolar gibi görünür.



Günümüzde gençler bu özelliklere sahip "PUF" ortak adı altındaki e-sigara aromalarından dolayı çok fazla ilgi göstermektedir.

ELEKTRONİK SİGARALARIN İÇERDİĞİ ZARARLI MADDELER NELERDİR?

E-sigara buharı:

- Kansere neden olan kimyasallar
 - Uçucu organik bileşikler
 - Nikotin
 - Ultra ince partiküller
- Yanan aromalardan kaynaklı zararlı bileşikler
- Nikel, kalay ve kurşun gibi ağır metaller içerir.



x10

E-SİGARALARIN
BÜYÜK BİR KISMI BİR
SİGARA PAKETİNİN

**10 KATINA KADAR
NİKOTİN İÇERİR**

DİKKAT!

01

E-sigara, yüksek oranda bağımlılık yapıcı olan nikotin içerir.

02

Gençlerde 25 yaşına kadar devam eden ön beyin gelişimine zarar verir.

03

Odaklanma güçlüğüne, hafıza sorunlarına, akademik başarının düşmesine ve depresyona yol açar.

04

Gelecekte bağımlılık yapan maddelere yönelim riskini artırır.

05

E-sigara pilleri patlayabilir. Bu da ciddi ağız, yüz ve boyun yanıklarına neden olabilir.

06

E-sigara kullanımı epilepsi (sara) nöbetine sebep olabilir.

07

Elektronik sigara kullanımı ani akciğer sönməsi (EVALI), zatürre (pnömoni), kalp yetmezliği hipotansiyon gibi hayatı tehdit edici hastalıklara neden olabilir.

ÇOCUĞUNUZUN E-SİGARA KULLANDIĞINI NASIL ANLARSINIZ?



Ağızda meyveli,
tatlı ve alışılmadık
bir koku



Sık sık boğaz
kuruluğu veya
öksürük



Diş eti kanaması,
dişlerde sararma,
sık ağız yaraları



Gizlilikte artış,
odasında yalnız
kalma süresinin
uzaması



Odasında veya
çantasında
elektronik sigara
cihazları bulma



USB benzeri veya
bilinmeyen küçük
cihazlar fark etme



Aniden artan
harcamalar veya
paranın çabuk
tükenmesi



Özellikle sabahları
belirginleşen
gerginlik, sinirlilik
veya huzursuzluk gibi
nikotin yoksunluk
belirtileri.

Çocuğunuzun e-sigara kullandığını
düşünüyorsanız ALO 171 Sigara Bırakma
ve Danışma Hattı'nı arayarak bilgi
alabilirsiniz.



SİGARA BIRAKMA DANIŞMA HATTI
ALO 171

Ülkemizde

elektronik sigara ve
elektronik nargile dahil
her türlü mamul ve bu
mamullerin tüketiminde
kullanılan elektronik cihaz,
aksam, yedek parça
ve solüsyonlarının ithali,
toplumu bağımlılıktan
korumak amacıyla
yasaklanmıştır.



**ÇOCUKLARINIZI
BAĞIMLILIKTAN KORUMAK İÇİN
ALİŞKANLIKLARINIZI GÖZDEN
GEÇİRİN VE ROL MODEL OLUN!**

ELEKTRONİK SİĞARA BAĞIMLILIK YAPAR!

E-sigara ile alınan nikotin, akciğerler yoluyla kan dolaşımına girer ve 10 saniye içinde beyne ulaşır. Nikotin, beyindeki dopamine adı verilen beyin kimyasalında dalgalanmaya neden olur. Böylelikle, kişi kendini daha iyi hissettiği yanılgısına kapılarak daha fazla e-sigara kullanmaya başlar. Bu durum, bağımlılığın gelişmesinde ilk ama en önemli adımdır.

Gençler, beyin gelişimi ve psikososyal ihtiyaçlarından dolayı yetişkinlere oranla bağımlılığa daha yatkındır.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ