



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

هفته ملی بدون دخانیات



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی

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

(۵ تا ۱۱ خرداد ماه ۱۴۰۳)



بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ
الرَّحِيمِ

هفته مله بدون دخانیات

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

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفترخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات
دانشگاه علوم پزشکی تهران
معاونت بهداشت
بهار ۱۴۰۳

شنبه ۵ خردادماه

حفاظت از کودکان و نوجوانان در برابر دخانیات؛ ضامن نسل بدون دخانیات

صنعت دخانیات نه تنها سلامت عمومی نسل حاضر را تهدید می‌کند، بلکه موجب ایجاد وابستگی نسل‌های بعدی به نیکوتین نیز می‌شود. 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 می‌دهند و همچنین افرادی که با ترک مصرف دخانیات از بازار این صنایع خارج می‌شوند، 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 می‌کنند. این آمار در ج.ا.ایران در سال ۱۳۹۵ نشان داد که ۶,۱۰ درصد از نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ سال مصرف‌کننده انواع محصولات دخانی بودند (۶,۱۳ درصد پسران و ۹,۷ درصد دختران) مصرف سیگار در این گروه سنی ۴,۳ درصد (۸,۴ درصد پسران و ۱,۲ درصد دختران) و مصرف قلیان ۷,۵ درصد (۳,۷ درصد پسران و ۳,۴ درصد دختران) گزارش شد. این صنعت برای توسعه بازار مصرف خود و جلب مشتریان جدید، تلاش می‌کند تا شرایطی ایجاد کند که محصولات خود را در بین نسل‌های بعدی ترویج دهد، از جمله تضعیف مقررات برای پایین نگه داشتن قیمت و دسترسی بیشتر به محصولات دخانی. این صنعت همچنین محصولات و تاکتیک‌های تبلیغاتی را توسعه می‌دهد که برای کودکان و نوجوانان جذاب است و از طریق شرکت‌ها و عوامل توزیع خود، با استفاده از فضای مجازی و پلتفرم‌های پخش به آن‌ها دسترسی پیدا می‌کند. تاکتیک‌های هدفمند صنعت دخانیات در قبال نوجوانان و جوانان شامل بازاریابی محصولات جدید مانند سیگارهای الکترونیکی، تنباکوهای بدون دود، شامل کیسه‌های نیکوتین‌دار، تنباکوهای جویدنی، مکیدنی و انفیه‌ای، 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 کیسه‌های نیکوتین‌دار در بین جوانان محبوبیت بیشتری پیدا کرده‌اند. تخمین زده می‌شود که ۵,۱۲ درصد از نوجوانان در منطقه اروپا در سال ۲۰۲۲ از سیگار الکترونیکی استفاده کرده‌اند در حالی که این رقم در بزرگسالان ۲ درصد است. در برخی از کشورهای منطقه، میزان استفاده از



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



استعمال
ان

سیگار الکترونیکی در میان کودکان مدرسه‌ای 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 در کودکان و نوجوانان

- افزایش قیمت محصولات دخانی برای کاهش شروع مصرف دخانیات در کودکان و نوجوانان. مطالعات نشان می‌دهد که نوجوانان و جوانان ۲ تا ۳ برابر بیشتر از بزرگسالان نسبت به قیمت‌های بالاتر حساس هستند.
- جلوگیری از فروش محصولات دخانی، به صورت آنلاین یا از دستگاه‌های 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، خصوصاً در دورهمی‌های خانوادگی و دوستانه، به دلیل الگوی‌سازی رفتار نامناسب و خطرات ناشی از دود دست دوم که آنها را تهدید می‌کند (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 عادی‌سازی خرید این محصولات آسیب‌رسان می‌شود (طبق ماده ۱۲ قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات و ماده ۱۱ آیین‌نامه اجرایی قانون جامع کنترل و مبارزه 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 می‌نشیند و تا مدت‌ها باقی می‌ماند و برای کودکانی که در آن محیط حضور دارند آسیب‌رسان است).



هفته ملی
بدون دخانیات
(۵ تا ۱۱ خردادماه ۱۴۰۳)

● 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 آن‌ها 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 عصاره‌های گیاهی مانند نعنا. در بیش از ۸۰ درصد از جوانان، اولین محصول دخانی که امتحان کرده‌اند طعم‌دار 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 مرگ‌آور 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 می‌توانید 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 ایده‌هایی را برای تشویق جوانان به انتخاب سبک زندگی بدون دخانیات به اشتراک بگذارید.

● صحبت کردن با کودکان در مورد خطرات مصرف دخانیات، توانمندسازی و آموزش راه‌های نه گفتن در مقابل تبلیغات، تصاویر و فشارهای اجتماعی برای مصرف دخانیات.

● هر زمان که در مورد دخانیات و سلامت فرزندان 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.

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

یکشنبه ۶ خردادماه حفاظت از کودکان و نوجوانان؛ با ترویج اماکن عاری از دخانیات

دخانیات سالیانه موجب مرگ بیش از ۸ میلیون نفر از مردم جهان می‌شود 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 می‌دهند. زنان و مادران، بیشترین قربانیان مواجهه با دود دست دوم دخانیات هستند. مصرف دخانیات و قرار گرفتن در معرض دود دخانیات از مهم‌ترین تهدیدات سلامتی کودکان، نوجوانان به شمار می‌رود. 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 می‌شود. 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. بیماری‌هایی از قبیل حملات آسم، آبریزش از چشم و بینی و عفونت گوش میانی در فرزندان افراد سیگاری بیشتر است. خطر سگته 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 مصرف‌کننده این مواد در محیط منتشر می‌شود. در هر مکانی که سیگار را روشن می‌کنیم یا بساط قلیان را راه می‌اندازیم، دود دست دوم دخانیات تولید می‌شود. 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 بیماری‌های حاد مانند سرطان می‌شوند. بیش از ۸۰ درصد دود دست دوم دخانیات، بی بو و غیر قابل مشاهده است و باز کردن درها و پنجره‌های خانه و خودرو، سبب از میان رفتن تاثیر مخرب این دود نمی‌شود.

برخی گمان می‌کنند که با دور شدن از منبع دود دخانیات و قلیان، می‌توان از آسیب‌های آن در امان ماند؛ در حالی که اینگونه نیست. ذرات مواد سمی و محرک دود دخانیات که در اصطلاح دود دست سوم گفته می‌شود، تا مدت

هفته مله
بدون دخانیات
(۵ تا ۱۱ خردادماه ۱۴۰۳)

ها روی پوست بدن، دیوارها، مبلمان و کف خانه، سطوح داخلی خودرو از جمله صندلی‌ها و ... باقی می‌ماند. در واقع دود دست سوم، بقایای تنباکوی سوخته شده روی سطوح در تماس است که می‌تواند 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 بیماری‌های 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 مصرف‌کننده دخانیات وجود دارد و نیز از طریق تنفس فرد در فضاهای بسته مانند محیط خانه یا محل کار پخش می‌شود، می‌توانند عامل خطری برای ابتلا به بیماری‌های مختلف از جمله آسم و سایر بیماری‌های ریوی باشد. ترویج اماکن عاری از دخانیات به حفظ سلامت عمومی، خصوصاً حفاظت از کودکان و نوجوانان و بهبود کیفیت زندگی افراد جوان کمک می‌کند. کودکان و نوجوانان به دلیل سیستم ایمنی ضعیف‌تر، وضعیت در حال رشد و زمان طولانی‌تری که در فضاهای بسته سپری می‌کنند، 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 روش‌های مهندسی نظیر استفاده از دستگاه تهویه هوا، تبادلات هوایی و استفاده از مکان‌های خاص برای مصرف‌کنندگان فرآورده‌های دخانی، حفاظتی در مقابل خطرات مرتبط به وجود نمی‌آورد. این سازمان در نظر گرفتن اتاق‌های دود در اماکن عمومی از قبیل سالن‌های انتظار در فرودگاه‌ها

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



و پایانه‌های مسافری به منظور استعمال دخانیات را مانع مواجهه سایر افراد و کودکان در برابر خطرات دود دخانیات نمی‌داند. معاهده کنوانسیون جهانی کنترل دخانیات، نه تنها اقدامات ایمنی و محافظتی را در تمام مکان‌های سرپوشیده ضروری می‌داند بلکه خواستار این محافظت در فضاهای نیمه‌باز و در صورت امکان باز نیز می‌باشد.

اقدامات اجرایی برای ترویج اماکن بدون دخانیات:

- اطلاع‌رسانی 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 شهرداری‌ها و سازمان‌های دولتی به ایجاد پارک‌ها و ساختمان‌های اداری و تجاری و تفریحی عاری از دخانیات با نصب تابلوهای اطلاع‌رسانی و انعکاس در رسانه‌های عمومی.
- ترویج فرهنگ دوری از دخانیات در خانواده‌ها و جوامع برای ایجاد محیطی سالم و بدون دخانیات؛ از جمله آگاه‌سازی 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 آن‌ها تقویت کند.
- پشتیبانی و ارائه خدمات مشاوره و درمان و تشویق مصرف‌کنندگان مواد دخانی به ترک دخانیات با ایجاد مراکز درمانی و مشاوره‌ای.
- تشویق صنوف مرتبط برای خودداری از فروش محصولات دخانی

هفته ملی
بدون دخانیات
(۵ تا ۱۱ خردادماه ۱۴۰۳)

**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 محیط‌های 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.

در کشور 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 همکاری‌های برون بخشی، تشدید نظارت‌ها در اجرای ضوابط عرضه محصولات دخانی، محافظت از مردم در برابر مواجهه با دود دخانیات، آموزش و اطلاع‌رسانی و توسعه خدمات ترک دخانیات پایه‌ریزی شد و از سال ۱۳۹۹ با مشارکت دانشگاه‌های علوم پزشکی تعداد ۶۳ شهر و ۶۳ روستای کشور به این برنامه ملحق شده‌اند و با افزایش تعداد شهرها و روستاهای بدون دخانیات کشور اجرای این برنامه استمرار یافته است.

دوشنبه ۷ خردادماه 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 ریشه‌کنی تجارت غیر قانونی محصولات دخانی بعنوان دومین معاهده بین‌المللی وضع شده در این حوزه، به تصویب مجلس شورای اسلامی رسید. بررسی‌ها نشان می‌دهد 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 (دادستان‌های 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 تأیید ریاست جمهوری، مصداق بارز توجه بخش قانون‌گذاری کشور و تعهدات دستگاه‌های اجرایی در این زمینه می‌باشد. بدیهی است با توسعه صنایع دخانی در کشور، بیشتر از هر زمان دیگر نیاز به تقویت و بازنگری قوانین موجود با تأکید بر محافظت از کودکان و سلامت عمومی از منافع واگذار شده به صنایع دخانی می‌باشد.

راهکارهای کاهش تقاضای دخانیات سازمان جهانی بهداشت:

سازمان جهانی بهداشت شش راهکار کاهش تقاضای دخانیات را در اجرای اهم مفاد کنوانسیون کنترل دخانیات اعلام نموده است و کشورهای جهان را براساس عملکردشان در اجرای این راهکارها، هر دو سال یکبار رتبه‌بندی می‌نماید:

- ۱- محافظت از مردم در برابر 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 سیاست‌های 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 (الف) 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 محل‌هایی اطلاق می‌شود که محل استفاده و مراجعه عمومی مردم است؛ از قبیل اماکن متبرکه دینی، مساجد، مصلی‌ها، کارخانجات، بیمارستان‌ها، درمانگاه‌ها، مطب‌ها، سالن‌های نمایش، سینماها، فضاهای عمومی مهمانخانه‌ها (هتل‌ها) و مهمانسراها و میهمان‌پذیرها، خوراک‌سراها (رستوران‌ها)، قهوه‌خانه‌ها، چایخانه‌ها، کارخانجات، گنجینه‌ها (موزه‌ها)، پایانه‌های مسافربری، فروشگاه‌های بزرگ، اماکن فرهنگی و فرهنگسراها، کتابخانه‌های عمومی، اماکن ورزشی، مدارس، دانشگاه‌ها و مراکز آموزشی و پژوهشی، وسایل نقلیه عمومی، مؤسسات و سازمان‌های دولتی و عمومی،

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

نهادهای انقلاب اسلامی، بانک‌ها، شرکت‌های دولتی و شهرداری‌ها و هر نوع مرکز و محل جمعی دیگر.

به علاوه بر اساس ماده ۳۶ آیین‌نامه 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 آیین‌نامه موظف به رعایت قوانین و مقررات مربوط به دخانیات از نظر شرایط فروش، ممنوعیت مصرف کارکنان، ممنوعیت مصرف عمومی و اطلاع‌رسانی مناسب می‌باشند. سامانه تلفنی ۱۹۰ نیز برای رسیدگی به شکایات بهداشتی راه‌اندازی شده است و مردم می‌توانند 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 فعالیت‌های پیشگیرانه، درمان و توانبخشی افراد مبتلا به مصرف فرآورده‌های دخانی و خدمات مشاوره‌ای ترک دخانیات را در خدمات اولیه بهداشتی ادغام و زمینه‌های گسترش و حمایت از مراکز مشاوره‌ای درمانی غیردولتی ترک مصرف مواد دخانی را فراهم نماید.

هفته ملی
بدون دخانیات
(۵ تا ۱۱ خردادماه ۱۴۰۳)



در این راستا از سال ۱۳۹۶ خدمات غربالگری و درمان مصرف دخانیات در نظام مراقبت‌های اولیه ادغام شد. در کلیه مراکز خدمات جامع سلامت شهری و روستایی کشور، کارشناسان آموزش دیده نسبت به شناسایی مراجعین مصرف‌کننده مواد دخانی، تشویق و کمک به این افراد برای ترک مصرف دخانیات اقدام می‌کنند. خط ملی تلفنی مشاوره ترک دخانیات به شماره ۴۰۳۰ نیز در سال ۱۴۰۰ راه‌اندازی 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 دولت‌های عضو متعهد به درج پیام‌های هشداردهنده روی بسته‌بندی محصولات دخانی و آموزش و اطلاع‌رسانی لازم برای تنویر افکار عمومی شده‌اند، تعیین گردیده است.

بر اساس ماده ۵ قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات، پیام‌های سلامتی و زیان‌های 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 تعبیر همراه‌کننده مانند ملایم، لایت، سبک و مانند آن ممنوع گردیده است.

در اجرای قانون و تبصره فوق، دستورالعمل بسته‌بندی محصولات دخانی در سال ۱۳۸۸ در ستاد کشوری کنترل دخانیات تصویب و پیام‌های تصویری برای درج روی بسته‌بندی 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 بسته‌بندی این محصولات، درخواست اجرای سیاست بسته‌بندی 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 اطلاع‌رسانی عمومی، با استفاده از ظرفیت شبکه بهداشت و درمان کشور و از طریق کارکنان بهداشتی در مراکز خدمات جامع سلامت شهری و روستایی آموزش‌هایی طبق بسته‌های خدمت تدوین شده برای جمعیت تحت پوشش دانشگاه‌های علوم پزشکی و مراجعین به این مراکز در طول سال اجرا می‌شود. بسته‌های آموزشی تهیه شده برای صنوف نیز از طریق آموزشگاه‌های اصناف برای متصدیان واحدهای صنفی ارایه می‌شود. از سوی دیگر هر ساله با برگزاری پویش هفته ملی بدون دخانیات اقداماتی هماهنگ در سراسر کشور برای اطلاع‌رسانی و افزایش آگاهی عمومی انجام می‌گیرد. با توجه به اهمیت آموزش و مهارت آموزی برای پیشگیری از دخانیات در بین کودکان و یافته‌های علمی که نشان می‌دهد 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 سال‌های تحصیل تمهیداتی اندیشیده شود و همچنین برنامه دانشگاه‌های بدون دخانیات در سراسر دانشگاه‌های کشور نهادینه شود.

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

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 می‌باشد و بر اساس ماده ۱۰ آن، انجام هر گونه تبلیغات مغایر با این قانون و آئین‌نامه اجرایی آن جرم و مستوجب مجازات نقدی می‌باشد و دادگاه مکلف است علاوه بر مجازات، دستور جمع‌آوری محصولات مورد تبلیغ را صادر نماید.

علاوه بر قوانین اشاره شده، بر اساس بند (ج) ماده ۷ قانون احکام دائمی برنامه‌های 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 می‌باشد.

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 می‌گردد. 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 زود هنگام 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 ۶,۱ 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 زود هنگام 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

هفته ملی
بدون دخانیات
(۵ تا ۱۱ خردادماه ۱۴۰۳)

دخانی به شرح زیر مشمول مالیات و عوارض می‌شوند:

- ۱- سیگار، توتون پیپ و تنباکوی تولید داخلی، بیست و پنج درصد (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، چهل درصد (۴۰٪)
- ۳- سیگار، توتون پیپ و تنباکوی وارداتی، شصت و پنج درصد (۶۵٪)
- ۴- توتون خام وارداتی ده درصد (۱۰٪)
- ۵- توتون فرآوری شده وارداتی (خرمن توتون) سی و پنج درصد (۳۵٪)

تبصره ۱- نرخ‌های تعیین‌شده از سال دوم اجرای قانون هر سال پنج واحد درصد افزایش می‌یابد در اجرای تبصره این ماده قانونی، نرخ‌های وضع شده در سال ۱۴۰۳ پانزده درصد افزایش یافته است.

بند الحاقی ۳ به ماده ۷۳ قانون برنامه هفتم توسعه

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 می‌شود:

- ۱- تولید داخل با نشان ایرانی ۱۵ درصد
 - ۲- تولید داخل با نشان بین‌المللی ۲۵ درصد
 - ۳- سیگار وارداتی با هر نشان ۵۰ درصد
 - ۴- هر بسته تنباکوی ۵۰ گرمی تولید داخل ۲۰ درصد
 - ۵- هر بسته تنباکو ۵۰ گرمی وارداتی آماده مصرف ۵۵ درصد
- برای ارتقای وضعیت مالیات دخانیات نیاز به اصلاح ساختار مالیاتی، اجرای قانون پایانه‌های فروشگاهی در مراکز فروش دخانیات و بازنگری در قیمت‌گذاری محصولات دخانی است.



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

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	
			Lines represent level of compliance		Health warnings	Mass media	Lines represent level of compliance	Taxation	Cigarettes less affordable since 2012
Afghanistan	7%		...				...	...	...
Bahrain	12%		---					73.4%	Yes
Djibouti	...		...				...	...	...
Egypt	22%							74.9%	---
Iran (Islamic Republic of)	8%							25.7%	Yes
Iraq	17%							16.9%	---
Jordan	30%							78.0%	Yes
Kuwait	16%		...				...	24.0%	---
Lebanon	22%							9.9%	---
Libya	...		I					32.0%	---
Morocco	11%							76.1%	---
occupied Palestinian territory *	26%							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	...		---					73.3%	---
Syrian Arab Republic	...		...				...	...	...
Tunisia	18%		---				...	69.4%	---
United Arab Emirates	8%							71.7%	Yes
Yemen	13%							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.



هفته مله
بدون دخانیات
(۵ تا ۱۱ خردادماه ۱۴۰۳)

شنبه ۸ خردادماه

حفاظت از کودکان و نوجوانان؛

با جلوگیری از نمایش و تبلیغ مصرف دخانیات

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

صنعت دخانیات برای افزایش مصرف محصولات دخانی، سالانه میلیاردها دلار هزینه می‌کند. 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 می‌شود و میلیون‌ها نفر از جمله کودکان و جوانان آن را تماشا می‌کنند، 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 می‌کردند. بررسی فیلم‌های ایرانی نیز در سال ۱۳۹۴ نشان داد که صحنه‌های نمایش استعمال دخانیات در این فیلم‌ها رو به افزایش است. شواهد جمع‌آوری شده در سطح جهانی، نشان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض نمایش استعمال دخانیات منجر به شروع مصرف سیگار توسط جوانان می‌شود. برای موفقیت در کنترل دخانیات، ممنوعیت نمایش استعمال دخانیات در فیلم‌ها

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

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



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 رسانه‌ها تأثیر خود را بر تغییر نگرش رفتار مردم در مواجهه و مصرف دخانیات داشته باشند.

بدیهی است استفاده از سکانس‌های مصرف سیگار در فیلم‌ها و سریال‌های 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 شخصیت‌های مختلف داستان روبرو می‌شوند به دلیل الگوپذیری و هم ذات پنداری که در طول فیلم با او پیدا کرده‌اند، 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 داده‌اند. آن‌ها می‌گویند زمانی که یک فرد صحنه‌های مربوط به مصرف سیگار را در فیلم‌ها تماشا می‌کند، تمایل بیشتری برای کشیدن سیگار از خود نشان می‌دهد. محققان تخمین می‌زنند نیمی از بینندگان برنامه‌ها و فیلم‌های تلویزیونی به ویژه نوجوانان، با تماشای صحنه‌های کشیدن سیگار از سوی هنرپیشه‌های محبوب خود، به مصرف سیگار تشویق می‌شوند. بررسی روند زمان نمایش صحنه‌های مصرف دخانیات در فیلم‌های سینمایی ایران در بین سال‌های 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 بیلبردها، صنعت دخانیات را به تمرکز بر نقاط فروش (points-of-sale) به‌عنوان کانالی حیاتی برای تبلیغ و ترویج محصولات دخانی خود سوق داده است. شرکت‌های دخانیات در طول تاریخ

هفته مله
بدون دخانیات
(۵ تا ۱۱ خردادماه ۱۴۰۳)

کودکان و جوانان را با تبلیغات محصولات دخانی هدف قرار داده‌اند. 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 می‌کند و سیگار کشیدن را امری عادی جلوه می‌دهد.

در حالی که اکنون بسیاری از کشورها بازاریابی دخانیات را از طریق رسانه‌هایی مانند رادیو، تلویزیون و مجلات ممنوع کرده‌اند، 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 می‌شود 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 می‌شود.



موثرترین راه برای جلوگیری از بازاریابی و ترویج بی‌رویه محصولات دخانی به کودکان و جوانان این است که دولت‌ها اقدامات کلیدی کنوانسیون کنترل دخانیات را از طریق حساس کردن سیاست‌گذاران و مردم، نسبت به نیاز به توجه به نقاط فروش و سایر تاکتیک‌های مورد استفاده توسط صنعت دخانیات برای هدف قرار دادن کودکان و جوانان به اجرا درآورند. شرکت‌های دخانیات در طول تاریخ کودکان و جوانان را با تبلیغات هدفمند، از جمله تبلیغ سیگار در فروشگاه‌های نزدیک مدارس، هدف قرار داده‌اند. 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 خلأهای موجود در سیاست‌های تبلیغاتی و ترویجی دخانیات در برخی کشورها شریک باشند.

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

چهارشنبه ۹ خردادماه 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 چالش‌هایی را برای کنترل دخانیات ایجاد می‌کنند. استراتژی‌های جدید صنعت دخانیات برای تامین گردش مالی سرشار خود، ترویج محصولات نوظهور انتقال نیکوتین است. این محصولات که با عناوین «بدون دود»، «کم‌ضرتر»، «پاک‌تر» و «ایمن‌تر» در مقایسه با سیگارهای 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 مضر 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 بی‌رویه چنین محصولاتی به بازارها، افزایش تلاش‌ها برای کنترل دخانیات حیاتی است، به ویژه 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 توصیه‌های 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 نشان‌دهنده آسیب به سیستم‌های 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،

هفته‌نامه
بدون دخانیات
(۵ تا ۱۱ خردادماه ۱۴۰۳)



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 ریه‌ها، در مطالعات و گزارشات جهانی، باید برای تصمیم‌گیری 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 می‌دهد. 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 می‌دهد 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 می‌کنند، دارند. ۳۴ کشور، از جمله ج.ا.ایران، فروش سیگارهای الکترونیکی را ممنوع کرده‌اند.

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.

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



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 می‌باشند. 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 می‌کنند. بسیاری از سیگارهای الکترونیکی حاوی مواد شیمیایی سرطان‌زا شناخته شده هستند و استنشاق آنها خطر ابتلا به سرطان و برخی از بیماری‌های قلبی و ریوی را افزایش می‌دهند. در کوتاه مدت، استفاده از سیگارهای الکترونیکی ممکن است باعث مشکلات تنفسی و سرفه شود. باتری‌های سیگار الکترونیکی معیوب باعث آتش سوزی و انفجارهایی شده است که کاربر را در معرض خطر آسیب جدی و سوختگی قرار می‌دهد.

استفاده از سیگارهای الکترونیکی می‌تواند بر رشد مغز تأثیر بگذارد و منجر به اختلالات یادگیری برای جوانان شود. قرار گرفتن در معرض نیکوتین در طول سال‌های نوجوانی می‌تواند به رشد مغز آسیب برساند و خطر اعتیاد به مواد مخدر را در آینده افزایش دهد. جوانانی که از سیگارهای الکترونیکی استفاده می‌کنند ممکن است بیشتر از سیگارهای معمولی استفاده کنند. قرار گرفتن جنین در معرض سیگارهای الکترونیکی می‌تواند 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 می‌توانند 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 می‌توانند برای کودکان خردسال خطرناک باشند. یک کودک خردسال ممکن است در اثر مقادیر بسیار کم نیکوتین بمیرد. اثرات مسمومیت با نیکوتین می‌تواند خیلی سریع ظاهر شود. گزارشاتی حاکی از بلعیدن مایعات سیگارهای الکترونیکی و مرگ کودکان منتشر شده است. اگر فکر می‌کنید کودک شما ممکن است در معرض نیکوتین قرار گرفته باشد، باید فوراً به دنبال مراقبت‌های

هفته مله
بدون دخانیات
(۵ تا ۱۱ خردادماه ۱۴۰۳)

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 آسیب‌های بهداشتی برای جمعیت مورد نیاز است. سیگارهای الکترونیکی به عنوان محصولات مصرفی برای ترک مصرف دخانیات در سطح جامعه موثر نیستند. در عوض، شواهد هشداردهنده‌ای در مورد اثرات نامطلوب بر سلامت جمعیت پدیدار شده است. سیگارهای الکترونیکی کودکان را از طریق فضای مجازی، رسانه‌های اجتماعی و افراد تأثیرگذار با حداقل ۱۶۰۰۰ طعم مورد هدف قرار می‌دهند. برخی از این محصولات از شخصیت‌های کارتون استفاده می‌کنند و دارای طراحی‌های 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 می‌کنند. 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 آسیب‌های 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.

توصیه‌هایی برای والدین:

شما به عنوان والدین و مراقب، نقش مهمی در محافظت از کودکان در برابر سیگارهای الکترونیکی دارید. بهترین راه برای محافظت از فرزندان این است که هرگز در خانه، ماشین یا مکان‌های 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 ایالت‌ها 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



حفاظت از کودکان

و نوجوانان در برابر

دخانیات؛ حق و

مسئولیت همگانی



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 دستگاه‌های مختلف چگونه به نظر می‌رسند و کلمات مختلفی که جوانان ممکن است برای توصیف استفاده از سیگارهای الکترونیکی استفاده کنند مفید است. این به شما کمک می‌کند تا در مورد سیگارهای الکترونیکی با نوجوان خود صحبت کنید. در نهایت، اگر از مصرف‌کنندگان سیگار الکترونیکی هستید، سیگارهای الکترونیکی و مایعات الکترونیکی را همیشه در دور از دسترس کودکان قرار دهید. والدین می‌توانند با استفاده نکردن از سیگارهای الکترونیکی، به ویژه زمانی که کودکان در اطراف هستند، الگو باشند.

مواد موجود در سیگارهای الکترونیکی و آئروسول آن‌ها

- نیکوتین، یک ماده شیمیایی بسیار اعتیادآور است که می‌تواند به رشد مغز نوجوانان آسیب برساند.
 - مواد شیمیایی سرطان‌زا
 - فلزات سنگین مانند نیکل، قلع و سرب
 - ذرات ریز که می‌توانند به اعماق ریه‌ها استنشاق شوند.
 - ترکیبات آلی فرار
 - طعم دهنده‌هایی مانند دی استیل، یک ماده شیمیایی مرتبط با یک بیماری جدی ریوی.
- برخی از طعم‌دهنده‌های مورد استفاده در سیگارهای الکترونیکی ممکن است برای خوردن بی خطر باشند اما برای استنشاق مناسب نیستند زیرا ریه‌ها مواد را متفاوت از روده پردازش می‌کنند.
- 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 می‌شوند، 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.

هفته مله
بدون دخانیات
(۵ تا ۱۱ خردادماه ۱۴۰۳)

پنجشنبه‌ها 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 می‌شود که بی‌توجهی 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 می‌باشد. برای این منظور همکاری و مشارکت نهادها و مراکز مشاوره‌ای، درمانی و حمایت اجتماعی در امر خدمات غربالگری، آموزش، درمان، مشاوره و مددکاری را می‌طلبد. در بحث آموزش همچنین راهکار اصلی، پیشگیری اولیه است. این راهکار، چارچوب تربیتی را تعیین می‌کند 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 هر حال کودکان و نوجوانان ما به تناسب رشد جسمی و سنی‌شان، تغییرات روانی و اجتماعی گوناگونی را پشت سر می‌گذارند. نخستین قدم برای کمک به کودکان و نوجوانان این است که این تغییرات به خوبی شناخته شود و به تناسب آن، سبک و شیوه‌های ارتباط با فرزندان، دانش آموزان و کودکان و نوجوان طراح‌ی، اصلاح و بهبود یابد.

همچنین به همان اندازه که نگران بیماری‌ها و مخاطرات سلامت جسمی

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



فرزندان هستیم، باید توجه داشته باشیم و دقت کنیم که چه خطراتی سلامت روانی اجتماعی آنان را تهدید می‌کند و از کنار این خطرات، به سادگی و آسانی عبور نکنیم. فرزندان ما بویژه در دوره نوجوانی، هیجان‌خواه، کنج‌کاو و با تغییرات خلقی و عاطفی گسترده‌ای هستند و به همین دلیل، گرایش‌های مخاطره‌آمیز ممکن است در ایشان وجود داشته باشد.

کودکان و نوجوانان، حتی در صورتی که دارای سلامت روانی اجتماعی بالا باشند و از محیط حمایت‌گرانه‌ای برخوردار باشند، باز هم بی‌نیاز از مهارت‌های خودمراقبتی نیستند. باید بکوشیم که این مهارت‌ها را در بین کودکان و نوجوانان، ترویج کنیم. یک نمونه از مهم‌ترین این مهارت‌ها، مهارت «نه گفتن» است. فرزندان ما باید قادر باشند در برابر فشار همسالان شان و یا در سایر زمینه‌ها و موقعیت‌های مخاطره‌آمیز و آسیب‌های 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 نشأت 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 می‌دهد که «نه» بگویند. به همراه فرزندانمان راه‌هایی برای «نه» گفتن به فشار همسالان بیابید. سناریوهای مختلف را با آن‌ها تمرین کنید. گاهی اوقات ممکن است سخت باشد که بدانید چگونه از موقعیتی که در آن احساس ناراحتی می‌کند، خلاص شود. تمرین سناریوهای مختلف از قبل ممکن است مفید باشد.

همچنین در مواردی ممکن است خانواده‌ها با رفتار پرخطری در فرزندان‌شان روبرو شوند و نشانه‌هایی از خطر را در ایشان ببینند. آنچه در این رویدادها و موقعیت‌ها، اهمیت دارد این است که خانواده با حمایت‌های روانی اجتماعی مورد نیاز و نیز ظرفیت‌ها و حمایت‌های اجتماعی موجود در این زمینه، آشنا باشد و بتواند از این حمایت‌ها، برای مداخله به موقع و موثر استفاده کنند.

صندوق دخانیات حاوی حدود ۷۰۰۰ ماده شیمیایی است که سرطان‌زایی ۷۰ ماده آن به اثبات رسیده است. طیف وسیعی از خطر ابتلا به بیماری‌هایی

هفته مله
بدون دخانیات
(۵ تا ۱۱ خردادماه ۱۴۰۳)

مانند آسم، انسداد مزمن ریه، سرطان و بیماری‌های قلبی عروقی برای مصرف‌کنندگان و افراد در معرض دود دست دوم وجود ولی با وجود این، بسیاری از مردم به دلیل وابستگی به نیکوتین، به مصرف دخانیات ادامه می‌دهند و محافظت از کودکان در برابر قرار گرفتن در معرض دود ناشی از این عادت کشنده می‌تواند دشوار باشد. در اینجا برخی از اقداماتی که می‌توانید 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 فرزندان در آن احساس آرامش کنند.
- به صحبت‌های فرزندان خوب گوش کنید. با لبخند، تکان دادن سر و استفاده از جملات مثبت نظیر «چقدر جالب»، «من این را نمی‌دانستم» و ... آنها را به گفتن بیشتر تشویق کنید.
- از فرزندان انتظار نداشته باشید آرزوهای برآورده نشده شما را محقق کنند.
- از قبل، خود را برای پاسخ‌گویی به سؤالات کنجکاوانه فرزندان آماده کنید.
- ممکن است روزی از شما بپرسند که آیا تاکنون سیگار مصرف کرده‌اید؟ این فرصت خوبی است که علت عدم مصرف خود را به زبان فرزندان به آنها منتقل کنید یا اگر احیاناً قبلاً مصرف کرده‌اید علت گرایش خود را به سیگار و سپس کنار گذاشتن آن را به ایشان بگویید و اینکه حالا چرا می‌خواهید فرزندان اشتباه شما را تکرار نکنند. 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، تصمیم‌گیری و از بین بردن افسردگی و

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



- کمرویی فرزندان، آنها را در برابر شرایط آسیب‌زا مقاوم سازید.
- راه مقاومت و پایداری در برابر فشار همسالان را در خصوص مصرف سیگار به فرزندانان بیاموزید تا از نه گفتن به آنها نهراسند.
- موانع را بردارید. به فرزندانان انگیزه بدهید و از آنها حمایت کنید.
- وقت بیشتری را با فرزندانان صرف کنید. با آنان به رستوران، پارک، کوه، سینما و... بروید. به اتفاق آنان به موسیقی گوش دهید و از همه مهم‌تر 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 سازنده 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 همه 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 دوست‌یابی 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 نحوه خرج کردن پول توسط فرزندانان اهمیت بدهید.
- برای اوقات فراغت آنان برنامه‌ریزی کنید. همواره آنان را به مطالعه، ورزش و تفریحات سالم ترغیب نمایید.
- زمینه 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 داده‌اید می‌سنجد.
- راهنمایی‌های خود را از طریق مربیان و دبیرانشان به آنها منتقل کنید. جوانان باورها و ارزش‌های 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 می‌گذارد.
- بین فرزندانان تبعیض قائل نشوید.
- تفکر انتقادی را که از ویژگی‌های دوران بلوغ و نوجوانی است، در فرزندان خود سرکوب نکنید.
- آنان را به رعایت اصول مذهبی و انجام فرائض دینی تشویق کنید.
- در انجام فعالیت‌های 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 فرزندان منتقل کنید.
- اگر می‌خواهید مانع پویایی و رشد جسم و روان فرزندانان نشوید، از انتقاد غیرسازنده، تمسخر و شرم‌نده کردن آنان مخصوصاً در مقابل دیگران جداً

بپرهیزید.

- فرزندان را به خاطر رفتارهای مثبت آنان تشویق کنید.
- در موقعیت‌های بحرانی، فشارها و تنش‌های روحی، راهنما و همراه فرزندان خود باشید.
- هرگز فضای خانه را متشنج نکنید و از مشاجره و بحث‌های 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 خانواده‌ها در زمینه پیشگیری از استعمال دخانیات، نقش بسیار مؤثرتری بر عهده دارند.



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

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 موقعیت‌های سخت بعدی خود را تحت فشار پیشنهادهای نابود کننده، احساس کنید.
- مهم‌ترین «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 نمی‌پذیرم».
- اگر چیزی به شما پیشنهاد شد که نمی‌خواهید 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 وسوسه‌های بعدی این افراد قرار ندهید.
- تصاویر مثبتی از خود و آینده خود در ذهن داشته باشید که بتوانید در

زمان هجوم وسوسه‌ها با استفاده از این تصاویر، دوباره به خودتان بگویید «نه من آینده خود را نابود نخواهم کرد».

راه‌های دیگر برای «نه» گفتن عبارتند از:

- شوخی کردن و تغییر موضوع.
- قاطعانه گفتن: «نه، من علاقه‌ای 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 خانواده‌مان 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 خط‌مشی 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 مصرف‌کنندگان 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 برنامه‌ریزی 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- پایه‌گذاری 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 ارائه‌کننده خدمات ترک استعمال دخانیات در بیرون مدارس و برقراری مکانیسم ارجاع متقاضیان توسط مدارس

● تدوین و اجرای شیوه‌نامه برای تسهیل دسترسی کارکنان به خدمات خودمراقبتی در زمینه ترک استعمال دخانیات ارائه شده توسط اپلیکیشن،

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



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 پوستره‌های 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 در ترویج 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 شیوه‌نامه و پایه‌ریزی 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)

جمعه‌الخردادماه

حفاظت از کودکان و نوجوانان در برابر دخانیات؛ با آموزه‌های دینی

فتوای تاریخی آیت الله میرزا حسن شیرازی در تحریم تنباکو که در زمان ناصرالدین شاه قاجار و در پی امضای قرارداد شرکت انگلیسی با ایران و واگذاری امتیاز دخانیات ایران به مدت پنجاه سال به انگلیسی‌ها صادر شد، حماسی‌ترین و شکوهمندترین نهضت مردمی را پدید آورد که تا آن زمان در تاریخ بی‌مانند بود.

متن فتوا به این شرح بود:

بسم الله الرحمن الرحيم

«الیوم استعمال توتون و تنباکو بای 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 می‌رود و همراه با قید «بای نحو کان» به معنای «هر گونه که باشد»، جلوی هر نوع نیرنگ و حيله به ظاهر شرعی را می‌گیرد.

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 بالاترین گناهان که همان تیغ کشیدن به روی ولی خدا و ستیز با کیان اسلام است، بالا برده است. از این رو، به گفته تاریخ‌نگاران، حتی اوباش فاسق که از هیچ گناهی رویگردان نبودند، چپق‌های خود را شکستند و تکه‌های 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.

● «وَحَلِّ يْلَهُمُ الطَّبَاتِيَّوَحَرْمِيْعَلَهُمُ الْخَبَثُ» کسانی که از رسول الله (ص) پیروی می‌کنند، او پاکیزه‌ها را برایشان حلال و ناپاکی‌ها را بر آنان حرام می‌سازد.

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

این در حالی است که مصرف قلیان و سیگار از بدترین ناپاکی‌ها محسوب می‌شوند و این برای فرد مسلمان جایز نیست که آن را مصرف نماید. «لَا تَلْقُوا وَ بِالْإِلٰی یُکْمِدُ یَا لَیْهَ لَکَ» 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.

«تَقْتُلُوا وَاَنْفُسَکُمْ» 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 می‌کند و این خود یکی از مصادیق بارز خودکشی است که قرآن به شدت آن را نهی کرده است.

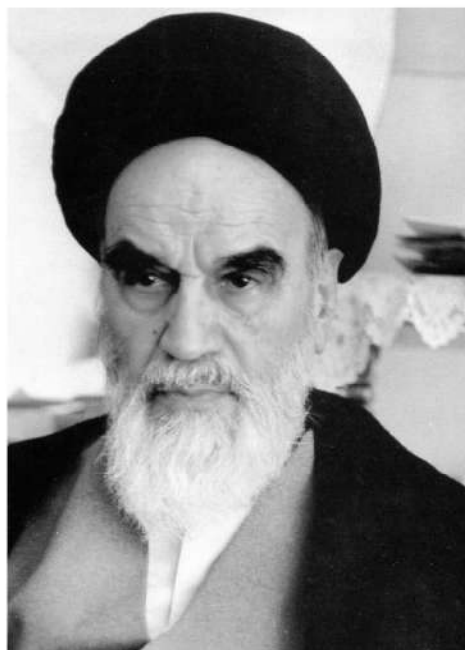
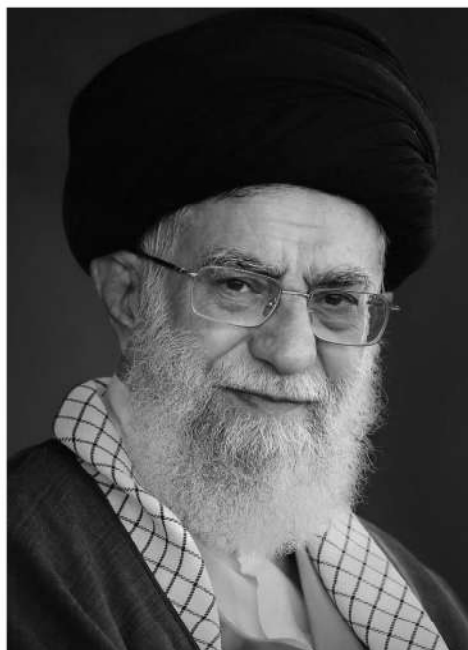
● **پیامبر اکرم (ص)** فرمایند: «لَا مِی ضَرَر وَّلَا ضِرَارَ» یعنی ضرر و زیان رساندن به خود و دیگران ممنوع و حرام است.

● **قرآن کریم** در وصف اسرافگران می‌فرماید: «لَا تُبْذِرْ تَبْذِیرًا یَا لَیْمٌ، کَانَؤذِرِیْ اِخْوَانَ الشَّیَاطِیْنِ» 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.



● 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 زیان‌های قابل توجهی دارد و کتاب‌های متعددی پیرامون خطرات و زیانها و بیماری‌های



ناشی از استعمال دخانیات، مخصوصاً سیگار، به رشته تحریر درآورده‌اند. 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 دانسته‌اند که به طور مطلق فتوا به حرمت آن می‌دهند. اما بعضی از بزرگان، میزان ضرر آن را در حدی نمی‌بینند که تحریم مطلق سیگار را به دنبال داشته باشد. بله، اگر مثلاً 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 خامنه‌ای (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.»

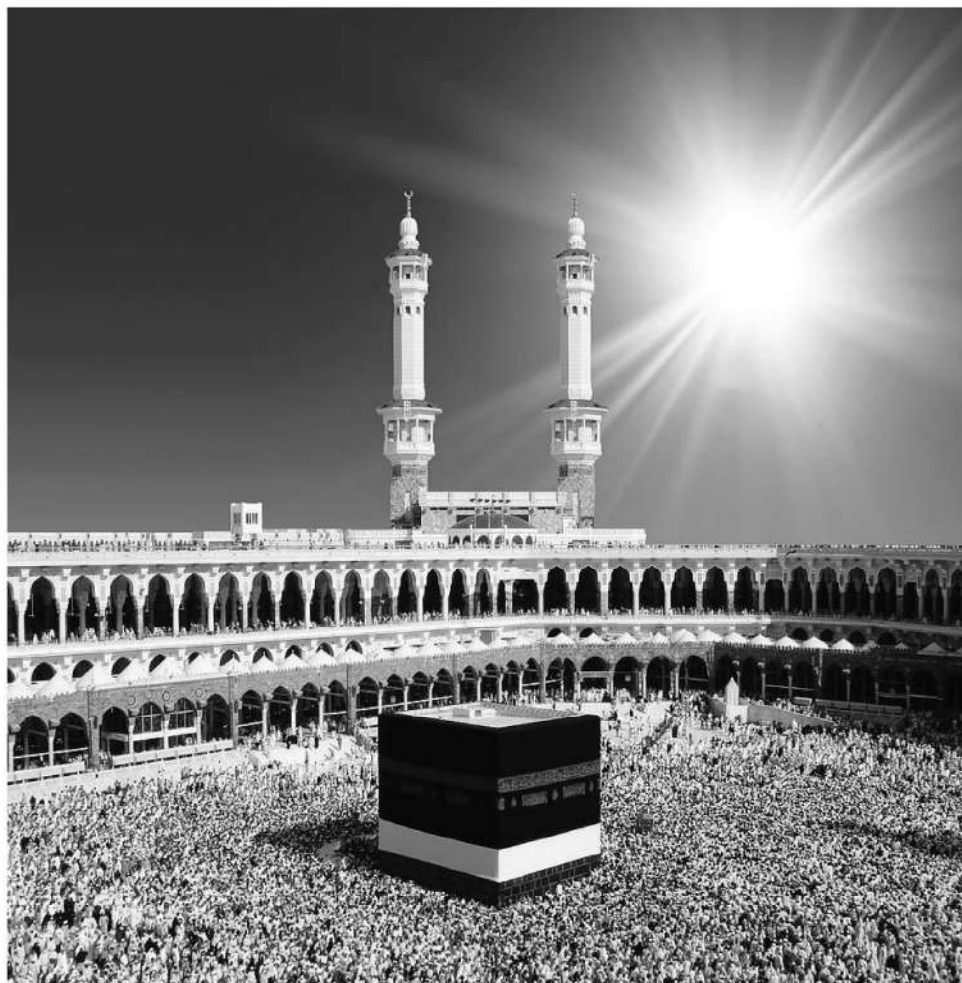
● **حضرت آیت الله العظمی صافی گلپایگانی (مد ظله العالی)** می‌فرمایند: «خوردن چیزی که برای عقل انسان یا سلامتی او ضرر دارد حرام است، ولی اگر ضرر موقت یا کم باشد که عقلاء اعتنا نکنند، حرام نیست.»

● **حضرت آیت الله هادوی تهرانی (دامت برکاته)** نیز می‌فرمایند: «استعمال دخانیات به دلیل مضر بودن آن مطلقاً حرام است.»

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

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.



هفته مله
بدون دخانیات
(۵ تا ۱۱ خردادماه ۱۴۰۳)

روز شمار هفته ملی بدون دخانیات ۱۴۰۳



حفاظت از کودکان و نوجوانان
در برابر دخانیات؛ ضامن نسل
بدون دخانیات



حفاظت از کودکان و نوجوانان
در برابر دخانیات؛ با آموزه های دینی



حفاظت از کودکان و نوجوانان؛
با ترویج اماکن عاری از دخانیات

حفاظت از کودکان
و نوجوانان در برابر
دخانیات؛ حق
و مسئولیت همگانی
(۱۳ تا ۱۹ خرداد ماه ۱۴۰۳)



حفاظت از کودکان و نوجوانان؛
با آموزش و توانمند سازی همگانی
در برابر دخانیات



حفاظت از کودکان و نوجوانان
در برابر دخانیات؛
با قوانین بازدارنده و موثر



حفاظت از کودکان و نوجوانان؛
با جلوگیری از تولید و فروش سیگار
الکترونیکی و محصولات نوپدید دخانی



حفاظت از کودکان و نوجوانان؛
با جلوگیری از نمایش و تبلیغ
مصرف دخانیات