Drogförebyggande samordnare, Trollhättans Stad
0520-49 71 37

www.trollhattan.se/drogforebyggande

Trollhättans Stad

LÄNSSTYRELSEN
VÄSTRA GÖTALANDS LÄN
County Administrative Board

ምንጪ፡ ሰምዲ ናርኮቲክ ኣብ ምዕራብ ዮታላንድ 2016. ካን (CAN)

Foto: Misak Nalbandian. Foto framsida: Ida Edgren

ሓበሬታ ንወለዲ ብዛዕባ ትምባኾ

ሓበሬታ ንወለዲ ብዛዕባ ም

- ደረት ዕድመ 18 ዓመት።
- ትምባኾ ንካብ 18 ዓመት ንላዕሊ ዝዕድሚኦም ጥራሕ ኢዩ ዝሸየጥ።
- እቲ ገዛኣይ እቲ ትንባኾ ንትሕቲ 18 ዝዕድሚኦም ክህቦም ኢዩ ዝብል ጥርጣረ ምስዝህሉ ምሻጥ ኣይፍቀድን።   ምዕዳል (ምሽቃጥ) ተባሂሉ ይጽዋዕ ።
- ኣብ ናይ መዋእለ ህጻናት፡ ቤት ትምህርቲን ናይ ቆልዑትን መንእሰያትን ንጥፈታት ዝካየደሎም ኣባይቲታት ምትካኽ ክልኩል ኢዩ።
- ሽጋራ ኣብ ቀጽሪታት ቤት ትምህርቲ፡መዋእለ ህጻናትን መዘናግዒ ቈልዑትን (fritids) ምትካኽ ክልኩል ኢዩ። እዚ ናይ ምትካኽ እገዳ ብቀትሪ ይኹን ብለይቲ ኣብ ዝኾነ ግዜን መዓልቲን ኢዩ።
- ምትካኽ ሽጋራ ኣብ ኩላተን ናይ ሓለዋ ጥዕና ኣባይቲታት ዝተኣገደ ኢዩ።
- ኣብ ኩላተን ህዝባውያን ኣባይቲታት ንኣብነት ኣብ ኣባይቲ ትያትር፡ኣባይቲ ሲነማ፡ ባቡራትን ኣውቶቡሳትን፡ናይ ዕዳጋ ኣባይቲታትን ከምኡውን ኣብ እንዳ ሻሂን ቡንን ቤት መግብን ሽጋራ ምትካኽ ዝተኸልከለ ኢዩ።

ኣስተብህል

ኤ-ሽጋራ

ኤ-ሽጋራ ዝበሃል ናይ ኤለክትሮን ሽጋራ ኢዩ። ኤ-ሽጋራ ሓደ መዕቈሪ፡ ፈሳሲ ኬሚካልን ዝተፈላለዩ ጣዕሚታት ዝህቡ ባእታታትን ዝሓዘ ኢዩ። ዝበዝሕ ግዜ ኒኮቲን ኣሎዎ፡ትምባኾ ግን የብሉን። ኤ-ሽጋራ ምትካኽ ቪየፓ "vejpa" ወይ ብቋንቋ እንግሊዝ ቬፒንግ "vaping" ተባሂሉ ይጽዋዕ። ኤ-ሽጋራ ምትካኽ ንጥዕናና ሓደገኛ ኢዩ፡ ነቶም ኣብቲ ከባቢ ዘትክኽ ሰብ ዝርከቡ ሰባት ንጥዕናኦም ሓደገኛ ኢዩ። መንእሰያት ኤ-ሽጋራ ምትካኽ ስለዝፍትኑ ዘሻቕል ኢዩ፡ በብቑሩብ ናይ ትምባኾ ሽጋራ ምትካኽ ክጅምሩ ኢዮም ዝብል ስግእት ኣሎ።

ናይ ማይ ፒፓ

ናይ ማይ ፒፓ፡ መመቀሪ ዝተሓወሶ ትምባኾ ወይ ድማ ናይ ሜላስ መመቀሪን ካልእ ተወሳኺን ዝሓዘ ኢዩ። ሜላስ ኒኮቲን ወይ ትምባኾ የብሉን። ጥዑም ሽታን ዘለስለሰ ጣዕሚ ይሃልዎ እምበር፡ እቲ ትኪ ልክዕ ከምቲ ልሙድ ትምባኾ ኮልሞኖክሲድን ካንሰሮየና ዝሓዘ ኢዩ። ብመንእሰያት ዝዝውተር እቲ ትምባኾ ዝሓዘ ናይ ማይ ፒፓ ኢዩ፡ ግን ምስ ካናቢስ ዝተተሓሓዘ ኢዩ።

ሳዕቤናት ትምባኾ

ሽጋራ ምትካኽን ትምባኾ ምቑሓምን ዝጀመሩ መንእሰያት ወልፈኛታት ይኾኑ'ሞ ከቋርጽዎ ኣሸጋሪ ይኾኖም።
ኒኮቲን ወልፊ ዘትሕዝ ኣብ ኩላቶም ዓይነታት ትምባኾ ዝርከብ ባእታ ኢዩ። ኒኮቲን ናይ ልቢ ህርመት ዘዛይድን ጸቕጢ ደም ዘብዝሕን ኢዩ። ዑደት ደምን ሓፈሻዊ ዓቕምናን ዝተዳኸመ ይኸውን።
ምትካኽ ሽጋራ ንዝተፈላለዩ ሕማማት ዝተቓላዕና ይገብረና። ንኣብነት፥ ኣዝማ፡ ሕማም ሽኮርያ ቁጽሪ 2፡ ኮል (Kol) ብሰንኪ ምትካኽ ሽጋራ ዝመጽእ ሕዳ'ር (kronisk) ናይ ሳንቡእ ሕማም ፡ ናይ ልቢን ናይ መትንታት ደምን ሕማም፡ ከምኡ'ውን መንሽሮን።

ከም ወላዲ ኣነ እንታይ ክገብር እኽእል?

- ቈልዑትን መንእሰያትን ትምባኾ ከይሕዙ ምስትብሃል
- ናትካ ኣይፋል (ኖእ) ዝብል መልሲ ሓጋዚ ኢዩ። ንስኻ ሽጋራ ተትክኽ ወይ ትምባኾ ትቑሕም እንተኾንካ'ውን ፡ መንእሰያት ካብዚኣቶም ተግባራት ነጻ፡ ወልፊ ዘይብሎም ክኾኑ ከምዘለዎም ኣነጺርካ ክትዛረብ ትኽእል ኢኻ።
- - ተገዳስነትካ ደረት ብምፍላይ ኣርኢ።
- ውላድካ በቶም ኣብ ከባቢ ኮይኖም ዘትክኹ ከይጥቃዕ አስተብህል። ካልኦት ዘትክኽዎ ትኪ ናይ ሽጋራ ምትንፋስ ንጥዕና ሃሳዪ ኢዩ።