



التدخين الإلكتروني ليس بخار ماء

النيكوتين والمواد المستنشقة قد تضر دماغ المراهق ورئتيه

لماذا المراهق أكثر عرضة؟

الدماغ يستمر في التطور
النيكوتين يسبب الاعتماد
قد يتأثر التركيز والمزاج
سهولة الاستخدام تخفي تكراره

ماذا يحتوي الرذاذ؟

قد يحتوي على النيكوتين
جزيئات دقيقة ومواد مهيجة
معادن ومركبات كيميائية
النكهات لا تعني الأمان

كيف نساعد؟

اسأل بهدوء دون وصم
اتفق على يوم للتوقف
أبعد الأجهزة والمحفزات
اطلب دعم الطبيب عند الحاجة

تأثيرات تنفسية

السعال والصفير
ضيق النفس أو ألم الصدر
تهيج مجرى الهواء
قد يزداد الربو سوءًا

ابدأ الحوار بلا لوم أو تهديد.
الهدف هو التوقف الكامل، لا استبدال منتج نيكوتين بآخر.