— 31 MAJA —

ŚWIATOWY DZIEŃ BEZ TYTONIU

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

E-PAPIEROSY TO MANIPULACJA!

E-papierosy: niebezpieczna „moda” wśród dzieci i młodzieży, która odbiera im wolność i zdrowie

INFORMATOR DLA RODZICÓW UCZNIÓW KLAS 6-8 SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

CO MÓWIĄ DANE...

- 22,3% polskich nastolatków (13–15 lat) używa e-papierosów, a 10% tytoniu podgrzewanego. W Polsce e-papierosy to najczęściej wybierany produkt nikotynowy wśród młodych.
- W USA, w 2023 r., aż 2,1 miliona uczniów szkół podstawowych i średnich przyznało się do używania e-papierosów.

CO TO SĄ E-PAPIEROSY?

- E-papierosy to najpowszechniejszy rodzaj elektronicznych systemów dostarczania nikotyny (ENDS) oraz elektronicznych systemów dostarczania beznikotynowego (ENNDS). E-papierosy podgrzewają płyn, tworząc aerozol, który jest wdychany przez użytkownika. Tak zwane e-liquidy nie zawierają tytoniu i mogą, lecz nie muszą zawierać nikotynę. Zazwyczaj zawierają również dodatki, aromaty i substancje chemiczne, które są szkodliwe dla zdrowia.
- E-papierosy występują w wielu wariantach i pozwalają użytkownikom wybrać produkt, między innymi o różnych – często bardzo wysokich dawkach nikotyny i innych substancji, które mogą być toksyczne.

— 31 MAJA —

ŚWIATOWY DZIEŃ BEZ TYTONIU

- Zjawisko „Dual use” – jednoczesne używanie tradycyjnych papierosów i e- papierosów – jest powszechne i równie niebezpieczne, a być może nawet bardziej, niż stosowanie wyłącznie jednego z tych produktów.
- E-papierosy emitują toksyczne substancje, w tym czynniki rakotwórcze i wiążą się z różnymi zagrożeniami dla zdrowia, takimi jak schorzenia płuc, zatrucia, urazy, oparzenia oraz mają negatywny wpływ na układ sercowo-naczyniowy. Ekspozycja na emisje z e-papierosów zagraża także osobom postronnym. Często stężenie toksycznych substancji jest wyższe niż w dymie tytoniowym.

Ważne!

- Mózg człowieka rozwija się najintensywniej do 25. roku życia.
- Nikotyna zakłóca rozwój obszarów odpowiedzialnych za koncentrację, pamięć i emocje.
- Skład „pary” z e-papierosa to nie tylko woda! Zawiera m.in.: formaldehyd, aceton, metale ciężkie, a może zawierać również środki psychoaktywne. Dzieci, często z powodów finansowych, zdobywają e-papierosy z nielegalnych (!!!), niesprawdzonych źródeł – takie produkty mogą być dla zdrowia naprawdę niebezpieczne!
- Istnieje ryzyko wybuchu takiego produktu, baterie e-papierosów mogą się przegrzewać i eksplodować, powodując oparzenia i urazy. Takie przypadki są znane na świecie.

DZIECI W WIEKU 10–15 LAT SĄ SZCZEGÓLNIE NARAŻONE:

- Wg badań GYTS Poland 2022, to właśnie w tej grupie najczęściej występuje pierwszy kontakt z tego typu produktami.
- W tej grupie silnie działa presja rówieśnicza.
- Często postrzegają e-papierosy jako „nieszkodliwe” i „modne”.
- Reklamy i smaki (np. „guma balonowa”, „mango”, „cola”) są kierowane właśnie do nich, dzieci bardzo łatwo temu ulegają.
- Brak wiedzy o ryzyku.
- Uciekanie w używki z powodów psychicznych – e-papierosy ciężko wykryć, nie da się ich wyczuć jak tradycyjnych papierosów, łatwiej je również ukryć.
- Wapowanie przez młodzież zwiększa ryzyko uzależnienia od nikotyny oraz sięgania w przyszłości po tradycyjne papierosy i inne substancje psychoaktywne.

E-papierosy oferują znacznie więcej smaków niż inne produkty nikotynowe, co czyni je szczególnie atrakcyjnymi dla dzieci. Smaki mogą maskować nieprzyjemny smak nikotyny, zwiększać toksyczność wdychanego aerozolu i ułatwiać przejście od eksperymentowania do regularnego używania. Marketing e-papierosów przeważnie opiera się na mediach społecznościowych i influencerach, co zwiększa akceptację i chęć sięgnięcia po nie wśród młodzieży. Urządzenia te są często dyskretne i łatwe do ukrycia. Wersje jednorazowe zawierają coraz więcej nikotyny i są coraz tańsze.

PAŃSTWOWA
INSPEKCJA SANITARNA
— 31 MAJA —
ŚWIATOWY DZIEŃ
BEZ TYTONIU

JAK ROZPOZNAĆ, ŻE DZIECKO MOŻE UŻYWAĆ E-PAPIEROSÓW?

- Słodki, mdły, owocowy zapach wokół dziecka.
- Częste bóle głowy, zmiany nastroju, rozdrażnienie, wykradanie się na „dymka”.
- Kieszonkowe wydawane na nieznane nam rzeczy.
- Ukrywanie małych urządzeń przypominających pendrive, długopis, power bank czy inny gadżet elektroniczny.

CO MOŻESZ ZROBIĆ JAKO RODZIC?

- Rozmawiaj – spokojnie, ale szczerze.
- Edukuj – pokazuj naukowe fakty, rozmawiaj o zagrożeniach i szkodach dla zdrowia; edukacja to nie tylko zakazy.
- Wspieraj pasje i hobby dziecka.
- Obserwuj i reaguj – zauważaj zmiany i nie ignoruj sygnałów. Miej na uwadze, że ten problem może dotyczyć również Twojego dziecka.
- Współpracuj ze szkołą – wspólne działania przyniosą najlepsze efekty.
- Dzieci i młodzież w dużej mierze uczą się przez naśladownictwo – daj dobry przykład, porzuć uzależnienia, postaw na zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną, spędzaj czas z dzieckiem i razem wybierzcie zdrowe i długie życie.
- Zrozum – wybór e-papierosa to nie jest „mniejsze zło” – palenie, wapowanie to poważne zagrożenie dla zdrowia!

— 31 MAJA —

ŚWIATOWY DZIEŃ BEZ TYTONIU

SPRAWDŹ WIARYGODNE ŹRÓDŁA WIEDZY, SĄ TO M.IN.:

- World Health Organization (WHO)
- Europejskie Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób (ECDC; oraz Amerykańskie CDC)
- Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy
- Narodowy Instytut Onkologii – Państwowy Instytut Badawczy
- Główny Inspektorat Sanitarny oraz wojewódzkie i powiatowe stacje sanitarno-epidemiologiczne
- Ministerstwo Zdrowia

Materiał opracowany na podstawie:

1. Global Youth Tobacco Survey Fact Sheet, Poland 2022
2. www.cdc.gov/tobacco
3. CDC, 2023 National Youth Tobacco Survey
4. Narodowy Instytut Onkologii, 2023
5. Materiał opracowany przez Główny Inspektorat Sanitarny przy współpracy z Ministerstwem Edukacji Narodowej, Warszawa, 7 października 2019 r. Informacja na temat potencjalnych zagrożeń związanych ze stosowaniem elektronicznych papierosów.
6. https://www.gov.pl/web/zdrowie/ograniczamy-dostep-do-e-papierosow-podgrzewaczy-i-woreczkow-z-syntetyczna-nikotyna---dla-zdrowia-polskiej-mlodziezy
7. https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day/2025
8. https://www.paho.org/en/news/12-11-2024-world-no-tobacco-day-2025-unmasking-appeal
9. Tytoń –nowe produkty i zagrożenia dla zdrowia publicznego, dr n.med. Magdalena Cedzyńska; Zakład Epidemiologii i Prewencji Pierwotnej Nowotworów; NIO-PIB; GIS, 1 kwietnia 2025
10. https://www.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2025/01/Pismo-e-papierosy.pdf
11. https://www.who.int/publications/i/item/WPR-2024-DHP-001
12. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/376682/WPR-2024-DHP-001-eng.pdf?sequence=1

WYBIERZ WOLNOŚĆ DLA SIEBIE I SWOJEGO DZIECKA

Uzależnienie od e-papierosów i podobnych produktów jak np. woreczków nikotynowych odbiera nam wolność wyboru – kiedy postanowimy się zaciągnąć, to już nie my decydujemy, lecz nikotyna. Zamiast cieszyć się swobodą i możliwościami życia, stajemy się niewolnikami nałogu, który dyktuje, kiedy i ile wapujemy. Nie pozwól, by przemysł tytoniowy decydował o zdrowiu Twoim i Twojego dziecka! Szkoda na to życia i pieniędzy.

Jeśli podejrzewasz że Twoje dziecko może być uzależnione, chcesz dowiedzieć się więcej w tym temacie, czy sam **potrzebujesz pomocy** porozmawiaj z innym rodzicem, nauczycielem, szkolnym psychologiem lub pracownikiem lokalnej stacji sanitarno-epidemiologicznej. Warto również skorzystać z infolinii: **801 108 108 – Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym**, czynnej od poniedziałku do piątku: 09.00 –21.00.

— 31 MAJA —

ŚWIATOWY DZIEŃ BEZ TYTONIU

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA