

# Kuidas märgata, et laps tarvitab e-sigaretti, nikotiinipatja või huuletubakat, ja mida siis teha?



Kui märkate koolis nikotiinitoodete või muude uimastite tarvitamist, pidage nõu kooli juhtkonna ja tugispetsialistidega. Uimasteid, sh e-sigarette tarvitav laps ja tema pere vajavad abi ning toetust nii koolilt kui ka teistelt spetsialistidelt. Arutage, kuidas oleks võimalik noort aidata ja kuidas kaasata ka teisi seotud lastevanemaid. Vaadake ühiselt üle kooli sisekorraeeskiri ja uimastipoliitika laiemalt ning planeerige vajalikud edasised kokkulepped ja tegevused.

Allpool kirjeldatud märgid võivad viidata sellele, et koolis tarvitatakse e-sigarette või teisi uimasteid.

## Muutused koolis toimetulekuga ja suhetes

- **Probleemid õppimisega, keskendumisraskused ja halvenenud mälu** võivad olla märgiks, et noor tarvitab nikotiinitooteid, sest nikotiin mõjutab aju kognitiivseid funktsioone.
- **Sõprussuhted ja huvid muutuvad** ning traditsioonilised sotsiaalsed tegevused (kus nikotiini tarvitamine on keelatud) võivad jääda tagaplaanile.



## Muutused käitumises

- **Ärevus, kergesti ärrituvus, agressiivsus ja äkilised meeleolumuutused** võivad olla nikotiini tarvitamisega seotud sümptomid või nikotiini puudumisest tulenevad võõrutusnähud. Samasugused sümptomid võivad viidata ka muudele (vaimse) tervise probleemile ning lapsele tuleb igal juhul tähelepanu pöörata ja abi pakkuda.
- Tavapärasest sagedasem lahkumine klassiruumist võib samuti viidata sellele, et lapsel on mõni mure.
- Huuletubaka või nikotiinipatja tarvitamisel võib laps sageli varjata käega oma suud.





E-sigareti vedelik ja huuletubakas võivad eritada erinevaid lõhnu, nagu puuviljad, mentool, piparmünt, kookospähkel jne. **Ootamatult tugev ja intensiivne lõhn kooli ruumides**, sh tualettruumides, riietusruumides, õuealal või õpilaste asjade, riiete või juuste küljes, võivad olla märgid e-sigareti tarvitamisest (veipimisest).

### Füüsilised sümptomid

**Kui lapsel esinevad erinevad füüsilised sümptomid, siis tuleb välistada muud haigused, kuid võib kaaluda, kas tervisemured on seotud e-sigarettide või muude uimastite tarvitamisega.**

Tähelepanu tuleb pöörata järgnevatele sümptomitele:

- Sagedasemad veipimisest tulenevad sümptomid on **suukuivus, kuiv kõha ja vilisev hingamine**. See võib olla tingitud nikotiini, maitse- ja lõhnaainete või e-vedeliku koostisosade ärritavast mõjust.
- **Hingeldus ja õhupuuduse tunne füüsilise pingutuse ajal** võivad olla tingitud kopsude ning hingamisteede ärritusest.
- Sagenenud **hingamisteede ja kopsupõletikud**.
- E-vedelikus sisalduv kemikaal propüleenglükool vähendab limaskestade niiskust. Kuna veipides hingatakse tavaliselt auru välja nina kaudu, põhjustab see **ninakuivust, mis võib omakorda põhjustada ninaverejookse**. Lisaks võib veipimine põhjustada suukuivuse tõttu suurenenud janu ja vähenenud maitsetundlikkust. Kui noor joob tavapärasest enam vett, siis võib see olla üheks vihjeks e-sigarettide tarvitamisele.
- Iiveldus, oksendamine, kõhulahtisus, **peavalu** ja südamepekslemine võivad olla märgid nikotiinimürgistusest, sest kehasse on sattunud liiga suur kogus nikotiini.
- Huuletubaka või nikotiinipadja tarvitamisel võib esineda luksumist ja suu limaskesta ärritusi.

### Kahtlased esemed kooli/ klassiruumi prügikastides, õuealal või õpilaste asjade hulgas

- **E-sigarete on väga erineva kuju ja suurusega**, need ei ole mõeldud välja nägema nagu sigaret. Näiteks võib e-sigaret näha välja nagu USB-mälupulk või pliiats, kuid e-sigareti seadmel on mõlemas otsas augud. Veipimisega kaasnevad ka muud esemed, näiteks tühjad e-sigareti kapslid, laadijad, e-sigareti vedeliku pudelid jm.
- Huuletubaka karbid ja kasutatud (valged või pruunid) nikotiinipadjad.

**Kui olete laste esemete hulgas või kooli prügikastides märganud kahtlasi esemeid, võivad need olla nikotiinitooted või nende osad ja see viitab võimalikule tarvitamisele teie kooli laste hulgas.**

