

**KAJ BI BILO DOBRO, DA BI
STARŠI IN VSI, KI DELAJO
Z MLADOSTNIKI, VEDELI
O ELEKTRONSKIH CIGARETAH,
VODNIH PIPAH IN
NOVIH TOBAČNIH IZDELKIH**

KAJ BI BILO DOBRO, DA BI STARŠI IN VSI, KI DELAJO Z MLADOSTNIKI,
VEDELI O ELEKTRONSKIH CIGARETAH, VODNIH PIPAH IN NOVIH TO-
BAČNIH IZDELKIH

Avtorice: Helena Koprivnikar, Maja Roškar, Kristina Orožen, Tina Zupanič

Oblikovanje: Erna Bric

Lektura: Nuša Mastnak

Tisk: Kočevski tisk d. d., Kočevje

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, Ljubljana

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, marec 2018

Naklada: 20.000

Tisk publikacije je omogočila Svetovna zdravstvena organizacija,
Regionalna pisarna za Evropo.

Zaščita dokumenta
©2018 NIJZ

Vse pravice pridržane. Reprodukcijska po delih ali v celoti na kakršnem koli način in v katerem koli mediju ni dovoljena brez pisnega dovoljenja avtorjev. Kršitve se sankcionirajo skladno z avtorskopravno in s kazensko zakonodajo.

V Sloveniji so poleg tradicionalnih tobačnih izdelkov na prodaj tudi nekateri novejši izdelki, npr. elektronske cigarete in tobačni izdelki, v katerih tobak ne gori, ampak se segreva. Medtem ko odrasli večinoma kadijo tovarniško izdelane cigarete, pa mladostniki pogosto posegajo tudi po drugih izdelkih. Razlogi za to so številni, med njimi so npr. nove tehnologije, modni, zanimivejši ali netradicionalni izdelki, privlačne arome, blag dim, večja družbena sprejemljivost, promocija v različnih medijih in na družbenih omrežjih, zmotna prepričanja o varnosti in druženje ob uporabi. Namen tega besedila je, da staršem mladostnikov in vsem, ki delajo z mladostniki, podamo ključne informacije o teh izdelkih in njihovi uporabi med mladostniki.

V letu 2016 je manj kot 1 % odraslih prebivalcev Slovenije **elektronsko cigareto** uporabljal v zadnjih 30 dneh pred anketo, med mladostniki pa so ti deleži znatno višji. V raziskavi iz leta 2017 smo zabeležili naslednje deleže uporabnikov elektronskih cigaret med anketiranimi 17-letnimi dijaki iz vse Slovenije:



V raziskavah beležimo, da najstniki začnejo elektronske cigarete uporabljati že zelo zgodaj, v eni od raziskav smo zabeležili, da že v 6. razredu osnovne šole.

Vedno popularnejše postaja tudi kajenje **vodne pipe**. Med anketiranimi 17-letnimi dijaki jih je vodno pipo kadarkoli v življenju že kadilo 31 %.

O uporabi tobačnih izdelkov, v katerih se tobak segreva (ne gori), med mladostniki še nimamo podatkov. V Sloveniji so se ti izdelki namreč pojavili v zadnjem trimesečju leta 2017.

Večina teh izdelkov vsebuje nikotin. Uporaba tobačnih in drugih izdelkov (elektronska cigareta), ki vsebujejo nikotin, je za mlado-
stnike še posebej tvegana zaradi škodljivih učinkov nikotina. Vsi iz-
delki, tudi tisti, ki ne vsebujejo nikotina (elektronske cigarete brez
nikotina, zeliščni izdelki za kajenje vodne pipe), pa vsebujejo tudi
številne zdravju škodljive kemične snovi, ki pomenijo dodatno tve-
ganje za zdravlje mladostnika.

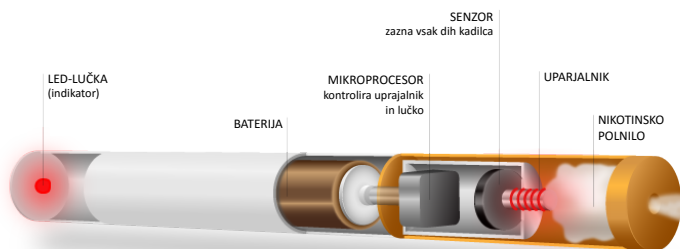
NIKOTIN POMENI POMEMBNO TVEGANJE ZA MLADOSTNIKA

Nikotin je škodljiv za mlado-
stnike, ne glede na to, od kod izvira – iz
cigarete, vodne pipe, elektronske cigarete, tobačnih izdelkov, v ka-
terih se tobak segreva, ali katerihkoli drugih izdelkov, ki vsebujejo
nikotin. Povzroča zasvojenost, zasvoji podobno kot heroin ali koka-
in. Mladostniki so zelo in bolj kot odrasli dovzetni za zasvojenost z
nikotinom. Mlajši ko je posameznik ob začetku uporabe nikotina,
bolj verjetno bo postal zasvojen in bolj bo zasvojen. Nikotin pri
mladostniku poveča tudi tveganje za zasvojenost z drugimi droga-
mi. Mladostništvo je tudi ključno obdobje za razvoj možganov; ti
se razvijajo še do približno 25. leta starosti. Izpostavljenost nikoti-
nu v času intenzivnega razvoja možganov lahko moti razvoj mož-
ganskih omrežij, ki nadzorujejo pozornost, učenje in dovzetnost za
zasvojenost. Privede lahko do trajnih škodljivih učinkov na kogni-
tivne (miselne) sposobnosti, motenj v delovnem spominu, pozor-
nosti, razpoloženju in zaznavanju zvoka ter zvečane impulzivnosti
ali tesnobe.

**Vse več raziskav tudi kaže, da pri mladostnikih, ki sicer
ne kadijo, uporaba elektronske cigarete ali kajenje
vodne pipe pomembno poveča verjetnost, da bodo
začeli kaditi druge tobačne izdelke.**

ELEKTRONSKA CIGARETA (E-CIGARETA, E-ŠIŠA)

Elektronska cigareta je izdelek, v katerem baterija segreva posebno tekočino, da se spremeni v aerosol, ki ga nato uporabnik vdihuje. Aerosol je viden kot fina meglica in pri uporabi elektronske cigarete ga nastaja veliko. Glavne sestavine tekočine za elektronske cigarete so nikotin, vlažilci oziroma topila in arome. Osnovni namen elektronskih cigaret je, da uporabnik v telo dobi nikotin, na voljo pa so tudi tekočine brez nikotina, ki so namenjene predvsem vdihavanju aerosola z aromami. Uporaba elektronskih cigaret se imenuje tudi vejpanje ali vapanje, uporabniki pa so vejperji ali vaparji. Na sliki je shematični prikaz sestave elektronske cigarete.



Elektronska cigareta je novejši izdelek, ki je na trgu okoli 10 let. Že pred nekaj leti je obstajalo vsaj 470 različnih blagovnih znamk elektronskih cigaret in okoli 7700 različnih arom. Trg elektronskih cigaret se zelo hitro spreminja, elektronske cigarete so zasnovane in izdelane na različne načine in tako sestavljajo skupino zelo raznolikih izdelkov. Podobne so lahko različnim tobaknim izdelkom, predvsem cigaretam, nalivnim peresom, kemičnim svinčnikom ali USB-ključkom, novejša generacija elektronskih cigaret pa imajo poseben videz. Iz posameznih delov je možno sestaviti tudi željam prilagojeno elektronsko cigareto. Elektronske cigarete in tekočine zanje so na voljo predvsem v specializiranih trgovinah, možen pa je tudi nakup preko tujih spletnih strani.

VODNA PIPA (ŠIŠA, SHISHA, NARGILA, GOZA)

Uporaba vodne pipe je eden od načinov kajenja tobaka. Obstaja veliko različnih oblik vodnih pip, pri vseh pa dim prehaja skozi posodo z vodo in nato po daljši prožni cevki do kadalca. Za segrevanje se uporablja razžarjeno oglje.



Dim vodne pipe vsebuje številne zdravju škodljive snovi, ki so prisotne tudi v dimu cigaret. Vendar pa v javnosti vlada zmotno prepričanje, da so vodne pipe manj škodljive kot drugi tobačni izdelki za kajenje, predvsem zato, ker naj bi potovanje skozi vodo dim očistilo škodljivih snovi. Vendar pa to ne drži, saj **voda ne deluje kot filter in dima ne očisti škodljivih snovi**. Med škodljivimi snovmi v dimu vodnih pip so poleg nikotina tudi ogljikov monoksid, katran, formaldehid in drugi aldehydi, policiklični aromatski ogljikovodiki, benzen, nitrozamini, majhni delci, težke kovine (svinec, arzen, krom) idr.

Vodna pipa proizvaja velike količine dima. Običajno kajenje vodne pipe traja dlje kot kajenje ene cigarete. Posameznik lahko med enournim kajenjem vodne pipe vdihne toliko dima, kot če bi poka-dil 50 do 200 cigaret. Pri tem je izpostavljen podobnim ali večjim količinam nikotina ter znatno večjim količinam katrana, ogljikovega monoksida in drugim škodljivim snovem kot pri kajenju cigaret.

Z vodno pipo se lahko kadijo tudi zeliščni pripravki, ki ne vsebujejo tobaka. Glede teh vlada zmotno prepričanje, da so manj škodljivi ali celo neškodljivi za zdravje. Dim, ki nastaja pri uporabi zeliščnih pripravkov, vsebuje podobne koncentracije škodljivih snovi, kot če bi uporabljali tobačne pripravke za vodne pipe, z edino razliko, da v njem ni nikotina.

Dostopne raziskave kažejo, da je kajenje vodne pipe povezano s podobnimi tveganji za zdravje kot kajenje cigaret, in sicer z resnimi boleznimi dihal, srca in ožilja, ustne votline in zob ter z različnimi rakavimi obolenji (pljuča, ustna votlina, požiralnik). Redni kadilci vodnih pip tudi pogosteje kašljajo in izkašljejejo sluz. Mladi pogosto kadijo vodne pipe na družabnih srečanjih, skupinska uporaba iste vodne pipe pa lahko pomeni tudi večje tveganje za prenos nalezljivih bolezni, npr. hepatitisa in tuberkuloze. Visoke ravni ogljikovega monoksida v dimu vodne pipe lahko povzročijo izgubo zavesti zaradi zastrupitve z ogljikovim monoksidom.

V zaprtih prostorih, kjer se kadijo vodne pipe, so tudi tisti, ki jih ne kadijo, izpostavljeni škodljivim snovem iz dima vodnih pip.

TOBAČNI IZDELKI, V KATERIH SE TOBAK SEGREVA (NE GORI)

Na slovenskem trgu se je v zadnjem trimesečju leta 2017 pojavil prvi tobačni izdelek, v katerem tobak ne gori, ampak se segreva (angleško heat-not-burn). To je izdelek IQOS, v tujini pa poznajo tudi druge, kot so Glo, Ploom TECH, PAX, 3T. Tobak v posebej oblikovanih cigaretah (pri izdelkih IQOS in Glo) ali vložkih (pri izdelkih Ploom TECH, PAX) uporabnik vstavi v napravo z baterijami. Naprava segreje tobak, pri tem pa nastane aerosol, ki vsebuje nikotin in druge kemične snovi. Nato uporabnik vdihuje aerosol iz naprave.



Tobačna industrija trdi, da so ti izdelki manj škodljivi za zdravje kot tradicionalni tobačni izdelki. Vendar pa je raziskav o teh izdelkih (kaj vsebuje aerosol, kakšni so učinki na zdravje ipd.) malo, in še te je po večini opravila tobačna industrija. Raziskav tobačne industrije pa zaradi njenih komercialnih interesov ne moremo šteti za neodvisen oz. verodostojen vir podatkov. Objavljeni so le redki članki neodvisnih raziskovalcev, ki kažejo, da aerosol, ki ga tvorijo ti izdelki, vsebuje nikotin in številne zdravju škodljive snovi (rakotvorne snovi, majhne delce, črni ogljik, kovine), ki jih najdemo tudi v tobačnem dimu običajnih cigaret. Ravni nikotina so podobne tistim v tradicionalnih cigaretah, ravni drugih škodljivih snovi pa so večinoma nižje, a v nekaterih primerih tudi višje kot v tobačnem dimu. **O vsebnosti aerosola ter tveganjih, povezanih z uporabo teh izdelkov, je torej trenutno na voljo zelo malo raziskav in podatkov, a ti kažejo, da ti izdelki niso brez tveganj za zdravje.** Za natančnejše ugotovitve o tem, kakšna so tveganja ob kratkoročni oz. dolgoročni uporabi, bo treba počakati na več neodvisnih raziskav.

Ni prvič, da je tobačna industrija napovedala izdelke, ki naj bi bili manj škodljivi. V preteklosti so zmanjšanje tveganj za zdravje pripisovali cigaretnim filtrom in kasneje t. i. lahkim tobačnim izdelkom, ki naj bi vsebovali manj škodljivih snovi. Danes pa vemo, da ne prvi ne drugi tobačni izdelki niso manj škodljivi.

ZAKONODAJA OBRAVNAVA ELEKTRONSKE CIGARETE, TOBAK ZA VODNE PIPE, ZELIŠČNE PRIPRAVKE ZA VODNE PIPE IN TOBAČNE IZDELKE, V KATERIH TOBAK NE GORI, AMPAK SE SEGREVA, PODOBNO KOT TRADICIONALNE TOBAČNE IZDELKE.

Zakon o omejevanju uporabe tobačnih in povezanih izdelkov za naštete izdelke določa:

- prepoved prodaje mladoletnim,
- prepoved prodaje iz avtomatskih naprav, prek interneta, telekomunikacij ali katerekoli druge razvijajoče se tehnologije in prepoved čezmejne prodaje na daljavo,
- prepoved oglaševanja, razstavljanja, promocije in sponzorstev,
- prepoved uporabe v zaprtih javnih in delovnih prostorih ter besedilna zdravstvena opozorila.
- Trgovine, ki prodajajo te izdelke, morajo imeti za prodajo dovoljenje, ki ga izda pristojni organ (od novembra 2018 dalje).

KAJ LAHKO NAREDIJO STARŠI IN VSI, KI DELAJO Z MLADOSTNIKI

Pogovarjajmo se z mladostnikom in ga spodbujajmo k razmišljanju, ne predavajmo mu

Pomembno je, da se z mladostnikom pogovarjamo o različnih izdelkih, ki vsebujejo nikotin, tako o tradicionalnih tobačnih kot tudi o novejših, ter o tveganjih, povezanih z njihovo uporabo. Ne smemo pozabiti na manj pogoste ali novejšje izdelke, ki so lahko za mladostnika še posebej zanimivi in privlačni zaradi dodanih arom, blagega dima, zmotnega prepričanja, da so manj škodljivi, ali zaradi nove tehnologije. Pomembno je, da mladostniku podamo verodostojne informacije, saj sami informacije pogosto pridobivajo iz neverodostojnih virov.

Priložnost za začetek pogovora je lahko bližina nekoga, ki uporablja ta izdelek, ali bližina trgovine, v kateri ta izdelek prodajajo, morda oddaja na radiu ali televiziji. Namesto da rečemo: »Pogovoriti se morava o ...«, je bolje, da pogovor začnemo z vprašanji, kot so npr. »Kaj pa ti misliš o ...?« in »Ali kateri od tvojih prijateljev uporablja ...?«, šele potem podajamo dejstva. Poslušamo, kaj nam mladostnik pove. S tem, ko spoznamo njegovo mnenje, si olajšamo nadaljevanje pogovora, saj tega lahko prilagodimo njegovemu znanju in mnenju o teh izdelkih. Posameznih izdelkov, ki jih mladostnik ne pozna in katerih uporaba je še dokaj redka, ne opisujemo podrobno, da ne vzbudimo zanimanja zanje – pomembno je, da mladostnika spodbudimo, da se na splošno izogiba tobačnih izdelkov in izdelkov, ki vsebujejo nikotin. Če pa mladostnikovi vrstniki izdelek uporabljajo ali nam ga omeni mladostnik ali ga pogosto uporabljajo odrasli, pa je seveda potrebno, da se o njem z mladostnikom podrobneje pogovorimo.

Mladostnika vprašamo tudi, ali je sam že poskusil uporabljati te izdelke ali pa mu jih je kdo ponudil. Pri tistih, ki te izdelke že uporabljajo, se tudi pozanimajmo, zakaj jih uporabljajo, preden se z njimi pogovorimo, zakaj naj jih ne bi uporabljali. Izogibajmo se kritiziranju. Pogovor lahko poteka v več delih. **Pomembno je, da se z mladostnikom pogovarjamo, ne pa da mu predavamo.** Če imamo z mladostnikom vzpostavljen dober odnos in se z njim pogovarjamo, je večja verjetnost, da se bo izognil tveganim vedenjem. **Mnenje staršev je mladostniku pomembno.** Pogovor mladostnika z drugimi zanj pomembnimi in odgovornimi odraslimi lahko še dodatno podkrepi pogovor, ki smo ga sami imeli z mladostnikom.

Z mladostnikom se torej pogovarjamo ne glede na to, ali določen izdelek uporablja ali ne. Naš cilj naj bo, da preprečimo začetek uporabe teh izdelkov, če pa že vemo, da mladostnik kadi ali uporablja določen izdelek, ga spodbujajmo, naj to čim prej preneha. **Jasno izrazimo svoje neodobravanje glede kajenja in tudi glede eksperimentiranja,** ne le glede pogostejše uporabe tobaka ali drugih izdelkov. Vedno se izogibajmo povezovanju tobačnih in drugih izdelkov s pozitivnimi prepričanji, pozitivnimi vrednostnimi ocenami, pozitivnimi izidi in pozitivnimi čustvi. Pri mladostniku ne krepimo občutka, da je kajenje tobačnih izdelkov ali uporaba

različnih izdelkov z nikotinom med njegovimi vrstniki in odraslimi zelo pogosta, družbeno sprejemljiva in del našega vsakdanjega življenja. Mladostniki pogosto menijo, da večina njihovih vrstnikov kadi, in zato začnejo kaditi tudi sami, zato jim povejmo, da kadi ali uporablja različne tobačne izdelke in izdelke z nikotinom le manjšina mladostnikov. Tako pripomoremo k temu, da ne bodo kadili ali posegali po izdelkih z nikotinom.

Pogovor je treba začeti že zgodaj. Uporabo elektronske cigarete so npr. šolski delavci v Sloveniji opazili že med osnovnošolci druge triade. Tobačne izdelke pa začnejo otroci uporabljati že pred 11. letom starosti. Še posebej se z mladostnikom ukvarjamo v času večjih sprememb, kot je npr. prehod iz osnovne v srednjo šolo.

Podobno kot pri tobačnih izdelkih je za nekatere mladostnike še posebej poučno in motivirajoče razkritje delovanja industrije, ki jih želi čim bolj zgodaj zasvojiti in pridobiti kot kupce. Izogibanje nikotinu in uporabi izdelkov, ki ga vsebujejo, je lahko način upora proti industriji in zasvojenosti. Zasvojenost ni svoboda. Z mladostnikom se pogovarjamo tudi o neustreznem prikazovanju teh izdelkov v različnih medijih in o njihovem vplivu nanj.

Mladostnika naučimo različnih veščin

Zavedati se moramo, da samo informacija, čeprav še tako dobra in verodostojna, pri mladostniku ne bo nujno vodila tudi do zdravih odločitev. Zato je pomembno, da mladostnika naučimo različnih veščin, npr. kako lahko zavrne ponujeni tobačni ali s tobakom povezani izdelek. Najpogosteje so vrstniki tisti, ki mladostniku ponudijo tobak ali druge izdelke z nikotinom. Tudi če se mladostnik zaveda, da je določen izdelek škodljiv, lahko popusti pod pritiskom vrstnikov. Z mladostnikom lahko vadimo različne načine, kako ponujeni izdelek zavrniti. Med možnimi odzivi so npr. »Ne, hvala, to ni zame«, »Ne, kmalu moram domov«, »Ne, če moji starši izvedo, bom v težavah«, »Ne, treniram in želim ostati v formi« ipd. Mladostniku povejmo, da lahko takoj po zavrnitvi odide, saj se bo ob morebitnem nadaljevanju pogovora z vrstnikom ponudbi težje uprl. Spodbujajmo ga, naj sprejema dobre odločitve zase, če pa želimo postavljati pravila, lahko navedemo tudi kazni za kršitev teh pravil.

Krepimo tudi druga področja, ki ščitijo mladostnike pred tveganimi vedenji, to so zdrav življenjski slog ter telesna dejavnost in šport. Varovalno bomo delovali tudi, če bomo pri mladostniku spodbujali njegovo samostojnost, če ga bomo naučili postavljanja ciljev ter soočanja z življenjskimi problemi in odločanja.

Zanimajmo se za mladostnika, spodbujajmo in podpirajmo ga

Pomembno je ohranjati in spodbujati pozitiven odnos z mladostnikom. Zanimajmo se za njegove hobije, pogovarjajmo se o njegovih stiskah, doživljanju in obvladovanju stresa, spodbujajmo ga k reševanju problemov, ga pohvalimo in mu dajmo občutek varnosti in pripadnosti. Pomembno je, da pri mladostniku prepoznamo in poudarimo njegove dobre lastnosti in področja, kjer je uspešen, ga pri tem spodbujamo in tako krepimo njegovo samozavest. Naučiti ga moramo, da se pohvali sam, saj tako tudi sam gradi svojo samozavest. Pohvalite ga, ker ne kadi ali uporablja izdelkov z nikotinom (ali drugih drog).

S pogostimi skupnimi družinskimi obroki lahko pri mladostniku preprečimo poseganje po tobaku in tudi drugih izdelkih. Skupni družinski obroki so čas, ko se lahko starši in otroci v miru pogovorijo.

Pomembno je, da se starši zanimamo za to, kaj se z otrokom dogaja, s kom se otrok družijo, kaj počne po šoli, kakšno družbo ima. Mladostnikova družba ima pomemben vpliv na to, ali bo mladostnik posegel po različnih izdelkih in tudi drugih tveganih vedenjih. Pozanimajmo se, ali otrokovi prijatelji kadijo tobačne izdelke ali uporabljajo druge izdelke, ki vsebujejo nikotin, in se o tem pogovarjajmo.

Mladostniku dajemo pozitiven vzgled

Zelo pomembno je, da smo sami mladostniku pozitiven zgled in ne kadimo oziroma uporabljamo izdelkov, ki vsebujejo nikotin, ne glede na to, ali gre za tradicionalne ali novejšje tobačne izdelke ali druge izdelke z nikotinom. Jasno tudi izrazimo, da ne odobravamo uporabe teh izdelkov. Tudi starši, ki kadijo in kajenja ne zmorejo

opustiti, želijo pa mladostnika odvrniti od poseganja po tobaku ali izdelkih z nikotinom, naj izrazijo svoje neodobranje uporabe teh izdelkov in naj se z mladostnikom pogovorijo. Povedo naj mu, kako jih zasvojenost ovira pri opustitvi kajenja, in naj poudarijo težave, ki jih imajo zaradi kajenja. V stanovanju naj ne puščajo tobačnih izdelkov ali njihove embalaže na vidnih mestih, prav tako naj ne kadijo ali uporabljajo izdelkov z nikotinom v prisotnosti mladostnika.

OPUSTITE KAJENJE

Opustitev kajenja je koristna za zdravje v kateremkoli obdobju življenja, največje koristi za zdravje pa prinaša opustitev kajenja pred 40. letom.

Brezplačni programi opuščanja kajenja potekajo v zdravstvenovzgojnih centrih oziroma centrih za krepitev zdravja, ki so v zdravstvenih domovih po vsej Sloveniji. Kadilci, ki želijo opustiti kajenje, ne potrebujejo napotitve osebnega zdravnika. Lahko izbirajo med skupinskim in individualnim svetovanjem. Kot brezplačna pomoč je na voljo tudi svetovalni telefon na številki 080 27 77. Deluje vsak dan med 7. in 10. uro ter med 17. in 20. uro. Telefonska številka je objavljena na embalaži tobačnih izdelkov. Ti programi so namenjeni tudi mladostnikom. O učinkovitosti elektronskih cigaret pri opuščanju kajenja je na voljo še premalo raziskav, zato jih za opuščanje kajenja ne priporočamo. Priporočamo, da kadilci, ki želijo opustiti kajenje, pri tem uporabljajo preizkušene, dokazano varne in učinkovite izdelke, ki so na voljo v lekarnah ali jih predpiše zdravnik na recept.



080 27 77

Določimo in izvajamo jasna pravila za okolje brez tobačnih izdelkov in drugih izdelkov, ki vsebujejo nikotin

DOMA: Vzpostavimo jasna pravila glede kajenja oziroma uporabe različnih izdelkov, ki vsebujejo nikotin, in jih dosledno izvajamo. Domače okolje brez dima tobačnih in novejših izdelkov lahko zagotovimo le s popolno prepovedjo uporabe teh izdelkov v zaprtih prostorih našega domačega bivalnega prostora.

V ŠOLI: V vrtcih, osnovnih in srednjih šolah ter na fakultetah je treba zagotoviti dosledno izvajanje obstoječe zakonodaje, ki določa prepoved kajenja tobačnih izdelkov ter uporabe elektronskih cigaret, zeliščnih izdelkov za kajenje in novih tobačnih izdelkov tako v zaprtih prostorih teh ustanov kot tudi na pripadajočih funkcionalnih zemljiščih objektov, v katerih se opravlja dejavnost vzgoje ali izobraževanja.

Več informacij o kajenju in različnih tobačnih izdelkih ter elektronskih cigaretah lahko najdete na www.nijz.si v zavihku Področja dela / Kajenje in v različnih gradivih v zavihku Publikacije. Priporočamo ogled gradiva Miti o kajenju, ki je dostopen na povezavi: <http://www.nijz.si/sl/publikacije/miti-o-kajenju-0>.



NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje