



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# RESURSI

## NIKTOTĪNA UN TABAKAS IZSTRĀDĀJUMU LIETOŠANAS PROFILAKSES JOMĀ

**Ilze Straume**

**Slimību profilakses un kontroles centra  
Veselības veicināšanas departamenta  
direktore**

# Aktualizēta informācija mājaslapā par jaunajiem nikotīna un tabakas izstrādājumiem

Vecākiem un pedagogiem

[Nikotīnu saturošu izstrādājumu ietekme uz bērnu un pusaudžu veselību](#)



[Uzdevums vecākiem "Atrodiet attēlā elektroniskās smēķēšanas ierīces"](#)



[Elektronisko smēķēšanas ierīču, bezdūmu tabakas un nikotīnu saturošo izstrādājumu veidi](#)



[Pazīmes, kas var liecināt, ka tiek lietoti nikotīnu saturošie izstrādājumi](#)



[Ieteikumi vecākiem](#)



[Kā runāt ar bērnu par elektronisko smēķēšanas ierīču un citu izstrādājumu lietošanu?](#)



<https://www.spkc.gov.lv/lv/elektroniskas-smekesanas-ierices>

## Elektronisko smēķēšanas ierīču veidi:



## Tabakas karsēšanas ierīces





## Kas ir elektroniskās smēķēšanas ierīces?

Tās ir dažādas mehāniskas darbības ierīces smēķēšanai, kuras satur uzpildāmu vai vienreizlietojamu tvertni ar šķidrumu, kas var saturēt un var nesaturēt nikotīnu.

### Kā tās darbojas?

Šo ierīču sastāvā esošais sildelements sakarsē šķidrumu, kurš pārvēršas par aerosolu un tiek ieelpots.

### Kas ir e-cigarešu sastāvā?

E-cigarešu aerosols NAV ūdens tvaiki, to sastāvā pārsvarā ir kancerogēnas vielas - aromatizētāji, smagie metāli un nikotīns. **Arī nikotīnu nesaturošās elektroniskās smēķēšanas ierīces NAV nekaitīgas**

### Nikotīns

ir viela, kas izraisa spēcīgu atkarību. Ir pierādīts, ka e-cigarešu lietošana palielina varbūtību dzīves laikā uzsākt tabakas un/vai citu atkarību izraisošu vielu lietošanu.

### Kāpēc tās ir bīstamas?

E-cigarešu lietošana var izraisīt ilgstošu negatīvu ietekmi uz Tavu smadzeņu attīstību un veicināt trauksmes, uzmanības un mācīšanās traucējumu attīstību.

E-cigarešu lietošana paaugstina elpošanas, sirds un asinsvadu, gremošanas sistēmas un onkoloģisko slimību attīstības risku. E-cigaretēs var eksplodēt, tādējādi izraisot smagus apdegumus.

## Īegaumē!

- E-cigaretēs NAV drošas/nekaitīgas;
- E-cigarešu lietošana IR uzskatāma par smēķēšanu;
- E-cigarešu lietošana IR aizliegta personām līdz 18 gadu vecumam.

# ELEKTRONISKĀ CIGARETE JEB E-CIGARETE

Slimību profilakses un kontroles centrs

## MEHĀNISKAS DARBĪBAS IERĪCE

Šķidrumu tvaicējot, tas pārvēršas mikroskopiskos pilienos.

Satur uzpildāmu tvertni (kārtīdžs) ar šķidrumu.

Veidojas tvaiks, kas tiek ieelpots.

Satur vienreizlietojamu tvertni (kārtīdžs) ar šķidrumu.

## LATVIJĀ KATRE OTRAIS

## E-CIGARETES LIETOŠANAS IETEKME UZ VESELĪBU

### ĪSTERMĪNA IETEKME:

- aktu un elpceļu kairinājums;
- palielināta uzņēmība pret vīrusu infekcijām.

### ILGTERMĪNA IETEKME:

- paaugstināts elpošanas, sirds un asinsvadu, gremošanas sistēmas slimību attīstības risks.

13-15 GADUS VECS PUSAUDZIS VISMĀZ REIZI MŪŽĀ IR PAMĒGINĀJIS E-CIGARETES.

## 6 IEMESLI, LAI NESMĒĶĒTU

- E-cigarešu šķidrums un smēķēšanas laikā izdalītais tvaiks satur vielas, tai skaitā aromatizējošas vielas, kuru ieelpošanas laikā radītais kaitējums uz organismu nav izpētīts.
- E-cigaretei nav izstrādāts kontroles mehānisms, lai ierobežotu veikto inhalāciju daudzumu, tādēļ iespējams pārdozēšanas risks, izraisot sliktu dūšu, vemšanu, vēdersāpes un citus simptomus.
- E-cigarešu, tāpat kā tabakas cigarešu sastāvā, visbiežāk ir nikotīns, kas var izraisīt spēcīgu atkarību. Arī nikotīnu nesaturošās elektroniskās smēķēšanas ierīces nav nekaitīgas.
- Vienā uzpildes tvertnē esošā šķidruma (100 - 200 inhalācijas) izsmēķēšana ir līdzvērtīga 10 - 15 cigarešu izsmēķēšanai. Savukārt vienas vienreizlietojamās e-cigaretēs izsmēķēšana ir līdzvērtīga ~18 cigarešu izsmēķēšanai.
- Pētījumi liecina, ka e-cigarešu lietošana pastiprina varbūtību dzīves laikā uzsākt tabakas un/vai citu atkarību izraisošu vielu lietošanu.
- Pētījumi rāda, ka smēķētāji, kuri izvēlas e-cigaretes kā parasto cigarešu aizstājēju, retāk atmet smēķēšanu.

Arī norāde par pievienotiem augu ekstraktiem, t.sk. CBD\*, neliecina, ka produkts ir veselīgāks.

\*CBD jeb kanoabidiols ir viela, kas sastopama kanoabiju augos. CBD lietošana var negatīvi ietekmēt veselību.

Tomēr tas ir atkarīgs no e-cigaretes izstrādātāja koncentrācijas.

## E-CIGAREŠU LIETOŠANA VAR IZRAISĪT TRAUKSMI UN MĀCĪSĀNĀS TRAUCĒJUMUS BĒRNIEM UN PUSAUDŽIEM.

# AKTUALIZĒTAS INFOGRAFIKAS 2022. GADĀ

# Sociālo tīklu ieraksti par nikotīna un tabakas izstrādājumiem

**Slimību profilakses un kontroles centrs**  
6. Septembris · 🌐

Nereti pastāv maldīgs uzskats, ka elektroniskās smēķēšanas ierīces ir mazāk kaitīgas par tradicionālajām cigaretēm un šo produktu lietošana palīdz atstāt cigarešu smēķēšanu.

⚠️ Patiesībā elektroniskās smēķēšanas ierīces nav mazāk kaitīgas un pāriešana no viena smēķēšanas produkta uz citu nav smēķēšanas atmešana.

Ieskaties infografikā un uzzini elektronisko smēķēšanas ierīču ietekmi uz veselību

📄 Papildu informācija:  
<https://www.spkc.gov.lv/lv/elektroniskas-smekšanas-ierices>  
<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17558/download>

### Kas ir elektroniskās smēķēšanas ierīces?

Tās ir dažādas mehāniskas darbības ierīces smēķēšanai, kuras satur uzpildāmu vai vienreizlietojamu tvertni ar šķidrumu, kas var saturēt un var nesaturēt nikotīnu.

**Kā tās darbojas?**  
Šo ierīču sastāvā esošais sildelements sakarsē šķidrumu, kurš pārvēršas par aerosolu un tiek ieelpots.

**Kas ir e-cigarešu sastāvā?**  
E-cigarešu aerosols NAV ūdens tvaiki, to sastāvā pārsvarā ir kancerogēnas vielas - aromatizētāji, smagie metāli un nikotīns.  
! Arī nikotīnu nesaturošās elektroniskās smēķēšanas ierīces NAV nekaitīgas.

**Nikotīns** ir viela, kas izraisa spēcīgu atkarību. Ir pierādīts, ka e-cigarešu lietošana palielina varbūtību dzīves laikā uzsākt tabakas un/vai citu atkarību izraisošu vielu lietošanu.

**Kāpēc tās ir bīstamas?**

E-cigarešu lietošana var izraisīt ilgstošu negatīvu ietekmi uz Tavu smadzeņu attīstību un veicināt trauksmes, uzmanības un mācīšanās traucējumu attīstību.

E-cigarešu lietošana paaugstina elpošanas, sirds un asinsvadu, gremošanas sistēmas un onkoloģisko slimību attīstības risku.

E-cigaretetes var eksplodēt, tādējādi izraisot smagus apdegumus.

**Iegaumē!**

- E-cigaretetes NAV drošas/nekaitīgas;
- E-cigarešu lietošana IR uzskatāma par smēķēšanu;
- E-cigarešu lietošana IR aizliegta personām līdz 18 gadu vecumam.

**Slimību profilakses un kontroles centrs**  
13. Septembris · 🌐

Ļoti zināji, ka tabakas lietošana ir viens no galvenajiem vēža riska faktoriem?

📺 Noskaties video un noskaidro, kāda ir tabakas izstrādājumu lietošanas saistība ar audzējiem un kā pasargāt savu veselību.

**12 GUDRĪBAS, KĀ NESASLIMT AR VĒZI: TABAKA**

O-FONDS

OUTUBE.COM

2 gudrības, kā nenaslimt ar vēzi: Tabakas izstrādājumi

**Slimību profilakses un kontroles centrs**  
20. Septembris plkst. 09:00 · 🌐

📺 Aptuveni katrs trešais Latvijas jauniešs 15-24 gadu vecumā ir vismaz reizi dzīvē smēķējis carsējamo tabaku.

Svarīgi atcerēties, ka carsējamo tabaku nevar uzskatīt par nekaitīgu alternatīvu tradicionālajām cigaretēm.

⚠️ Carsējamie tabakas izstrādājumi satur nikotīnu, savukārt nikotīns var kaitēt pusaudža smadzeņu attīstībai, īpaši tām smadzeņu daļām, kas atbildīgas par uzmanību, koncentrēšanos, mācīšanos un garastāvokli. ... Skatīt vairāk

### KĀ TABAKAS KARSĒŠANAS IERĪCĪES IETEKMĒ BĒRŅA VESELĪBU?

KARSĒŠANAS IERĪCĪES IR JAUNĀKAIS RĀSĪGĀS AUGS IR CILVĒKA ORGANISMAM TĀS IZSTRĀDĀJUMS, KAS TIEK REKLAMĒTĀ FORMĀ UN LIETOŠANAS VEIDĀ AITĪGA ALTERNATĪVA TRADICIONĀLO CIGARETĒSMĒĶĒJOT, ZELĒJOT VAI KARSĒJOT SMĒĶĒŠANAI.

AS KARSĒŠANA NAV MAZĀK KAITĪGS TĀS KARSĒŠANAS VEIDS KĀ CIGAREŠU SMĒĶĒŠANA. NA RISKU SIRDIS UN ASINSVADU, PLAUŠU, NIKOTĪNU SATUROŠS AEROSOLS, KO SMĒĶĒJOT IELPO. CITU ORGĀNU SISTĒMU SASLIMŠANĀM.

Publikācija Nr. 1

Publikācija Nr. 2

Publikācija Nr. 3

# Sociālo tīklu ieraksti par nikotīna un tabakas izstrādājumiem (2)

**Slimību profilakses un kontroles centrs** 27. Septembris plkst. 10:00

Bezdūmu tabaka ir tabakas izstrādājums, kura lietošana nav saistīta ar degšanas procesu, bet gan košļāšanu, šņaukšanu, zelēšanu.

! Tās lietošana saistīta ar dažādām mutes dobuma slimībām, kā arī citām saslimšanām, piemēram, cukura diabētu, sirds un asinsvadu slimībām, onkoloģiskajām slimībām un, lietota grūtniecības laikā, potenciāli var kaitēt augļa attīstībai.

Bezdūmu tabaka NAV nekaitīga!

Vairāk informācijas: <https://www.spkc.gov.lv/.../elektroniskas-smekšanas...>



Publikācija Nr. 4

**Slimību profilakses un kontroles centrs** 4. Oktobris plkst. 09:13

Sekundārie tabakas dūmi satur kaitīgas vielas, kas tiek izplatītas gaisā, sadegot tabakai smēķēšanas laikā.

! Ja tabakas dūmus ieelpo nesmēķētājs, tad tā ir piespiedu jeb pasīvā smēķēšana.

Rūpējies par apkārtējiem cilvēkiem un novērs pakļaušanu sekundāro tabakas dūmu iedarbībai!... Skatīt vairāk

12 GUDRĪBAS, KĀ NESASLIMT AR VĒZI:  
**SEKUNDĀRIE TABAKAS DŪMI**  
O-FONDS

YOUTUBE.COM  
12 gudrības, kā nenaslimt ar vēzi: Sekundārie tabakas dūmi

Publikācija Nr. 5

**Slimību profilakses un kontroles centrs** 6 d

Pievērs uzmanību pazīmēm, kas var liecināt, ka Tavs pusaudzis lieto nikotīnu vai tabaku saturošos izstrādājumus.

- ▶ Bieža slāpju sajūta un sausa mute
- ▶ Pavadojot laiku kopā ar ģimeni, bērns bieži izdomā attaisnojumu, lai dotos uz labierīcībām vai ārā
- ▶ Sūdzības par smaganu iekaisumu (īpaši košļājamās un zelējamās tabakas lietošanas gadījumā)
- ▶ Bieža deguna asiņošana un/vai klepus
- ▶ Ēšanas paradumu izmaiņas

Uzzini vairāk pazīmes

KĀDĀM PAZĪMĒM PIEVĒRST UZMANĪBU?

KĀDĀM PAZĪMĒM PIEVĒRST UZMANĪBU?

Publikācija Nr. 6

## Publikācija Nr. 1

[https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=pfbid02PLgaUR3BJF273iw34jXXdXE1eYJDWnSm9PmsvNxit51p6hLauC9VMVSWpZ4nxkuGl&id=100064446502332](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid02PLgaUR3BJF273iw34jXXdXE1eYJDWnSm9PmsvNxit51p6hLauC9VMVSWpZ4nxkuGl&id=100064446502332)

## Publikācija Nr. 2

[https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=pfbid02VSxgHsQ4vrrddGMxi1CyKNqQbV1UWxApD83uqckEDiDFCzzQ4RorGkeK678XU4iBl&id=100064446502332](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid02VSxgHsQ4vrrddGMxi1CyKNqQbV1UWxApD83uqckEDiDFCzzQ4RorGkeK678XU4iBl&id=100064446502332)

## Publikācija Nr. 3

<https://www.facebook.com/SPKCentrs/posts/pfbid02G86htheMxddHKUiby4rWH6zWFbkQUVbMV5meJNDhvgSdHTGUuWKYbdQ3Hm7jqYTjl>

## Publikācija Nr. 4

<https://www.facebook.com/SPKCentrs/posts/pfbid02hg5cYuQ3wBcGqeaySqoRRKL8dxyAWHspADV4GpTDvVHkcmgcYJEp1fME2dzXfRYRI>

## Publikācija Nr. 5

<https://www.facebook.com/SPKCentrs/posts/pfbid0yWRr2Ms42SUv5wPgfUUotZxhWM48i4xB1Mrjuwrcr5SF5AvVRVfYgyBkLcV9GAV2l>

## Publikācija Nr. 6

<https://www.facebook.com/SPKCentrs/posts/pfbid021KbeEJ2vCxzdsbce3QErBMwwREPQ3QcV9sxoJ5qU5efCndciEWgptpYcN3EZuJqDI>

# PLĀNOTĀS PUBLIKĀCIJAS

**Ieteikumi vecākiem**  
SASKARSMĒ AR PUSAUDŽIEM  
PAR NIKOTĪNA UN TABAKAS  
IZSTRĀDĀJUMIEM

**1** Esiet informēti par elektronisko smēķēšanas ierīču vizuālo izskatu, lietošanas ietekmi uz veselību! Informācijas iegūšanai izmantojiet tikai uzticamus avotus, "neuzķerieties" uz ražotāju izplatīto informāciju.

**2** Runājiet ar savu bērnu par to, kāpēc elektroniskās smēķēšanas ierīces un citas atkarību izraisošās vielas ir kaitīgas viņu veselībai.

**3** Pirms sarunas ar pusaudzi esiet pacietīgi un gatavi uz klausīt. Izvairieties no kritikas un veiciniet atklātu dialogu.

**4** Viena no motivācijām pusaudžiem uzsākt lietot atkarību izraisošās vielas ir vēlme samazināt trauksmes un depresijas simptomus. Rūpējieties par savu bērnu psihisko veselību!

**5** Rādiet labu piemēru savā ģimenē – nesmēķējot, tai skaitā arī elektroniskās smēķēšanas ierīces!

**10 IKDIENIŠĶI VEIDI, KĀ  
NOMĀKT DŌMAS PAR  
SMĒĶĒŠANU**

**01** Spēlējies ar mājdzīvnieku

**02** Piezvani draugam/ draudzenei

**03** Aplej istabas augus

**04** Izmēģini jaunu recepti

**05** Dziedi vai dungo savu mīļāko dziesmu

**06** Sakārto dzīvokli

**07** Saplāno nedēļas pirkumu sarakstu

**08** Nomizo apelsīnu

**09** Sāc lasīt grāmatu

**10** Uzliec roku krēmu

**KĀ RUNĀT AR BĒRNU  
PAR NIKOTĪNA UN TABAKAS  
IZSTRĀDĀJUMU (NE)LIETOŠANU?**

Viens no veidiem, kā uzsākt sarunu ar savu bērnu, ir uzdot jautājumus un lūgt dalīties ar savu pieredzi un pārdomām, kā arī tieši paust savu nostāju par šo produktu lietošanu.

"Es lepojos, ka tu nesmēķē e-cigaretes."

"Mūsu ģimenē nav pieņemama e-cigarešu smēķēšana."

Svarīgi ir skaidrot bērnam, kāpēc jebkādu nikotīna saturošu un tabakas izstrādājumu lietošana ir kaitīga veselībai. Atcerieties, ka jauni cilvēki bieži vien nedomā par negatīvām veselības sekām ilgtermiņā, tāpēc centieties akcentēt to lietošanas īstermiņa ietekmi uz veselību, piemēram:

"Nikotīns rada atkarību. Tiklīdz tu uzsāksi lietot nikotīna saturošus produktus, būs ļoti grūti to pārtraukt."

"Nikotīns kaitē tavai smadzeņu attīstībai. Nikotīna lietošana traucē koncentrēties, skaidri domāt, kontrolēt savas emocijas, kas var negatīvi ietekmēt attiecības ar draugiem, ģimeni."

Jūsu bērns var tikt pakļauts vienaudžu spiedienam pamēģināt smēķēt gan tabakas izstrādājumus, gan elektroniskās smēķēšanas ierīces, tāpēc svarīgi mācīt bērnam, kā pretoties vienaudžu spiedienam, stiprināt viņu pārliecību par sevi, savām spējām.

"Ja kāds tev piedāvā pamēģināt e-cigareti, atbildi, ka tev tas nav vajadzīgs, lai justos labi, tevi tas neinteresē, nevēlies lieki nokļūt nepatīkšanās, vecāki būs ļoti dusmīgi, ja uzzinās."

Esiet gatavi uz klausīt savu bērnu bez nosodījuma arī tad, ja viņš atzīstas, ka ir pamēģinājis, lietot atkarību izraisošus produktus. Svarīgi likt saprast bērnam, ka viņš ir mīlēts, tomēr šāda rīcība nav atbalstāma un turpmāk var radīt nopietnas sekas.

# PLĀNOTĀS PUBLIKĀCIJAS (2)

## INFOGRAFIKA PAR NIKOTĪNA SPILVENTIŅIEM

### ELEKTRONISKO SMĒKĒŠANAS IERĪČU LIETOŠANA GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ

Elektroniska smēķēšanas ierīce ir mehāniskas darbības ierīce, kas var saturēt nikotīna šķidrums, aromatizētājus un citas ķīmiskas vielas.

Tvaicējot elektroniskās smēķēšanas ierīces šķidrums, tas pārvēršas aerosolā un ieelpojot nonāk smēķētāja plaušās.

Nikotīns no mātes organisma viegli caur placentu nonāk augļa organismā.

Kaitīgs ir ne tikai elektroniskajās smēķēšanas ierīcēs esošais nikotīns, bet arī aromatizētāji, garšvielas un ķīmiskas vielas, traucējot augļa attīstībai.

#### BIEŽĀKIE IEMESLI, KĀPĒC GRŪTNIECES LIETO ELEKTRONISKĀS SMĒKĒŠANAS IERĪCES:

- Maldīgs uzskats, ka e-cigaretes ir nekaitīgas.
- Maldīgs viedoklis, ka šo produktu lietošana palīdz atsmēt cigarešu smēķēšanu.
- E-cigarešu lietošana tiek mazāk nosodīta no apkārtniekiem.

**ŠIE PRODUKTI NAV NEKAITĪGI!**

Nav arī pietiekami daudz pierādījumu, ka tie palīdzētu tradicionālo cigarešu lietošanas atmešanai.

**ATCERIES!**

Pāriešana no viena smēķēšanas produkta uz citu produktu NAV smēķēšanas atmešana!

#### KĀ ELEKTRONISKĀS SMĒKĒŠANAS IERĪCES VAR KAITĒT GAIDĀMAJAM BĒRŅAM?

- Tiek traucēta augļa plaušu attīstība
- Tiek traucēta augļa organisma apgāde ar skābekli
- Palielināts astmas attīstības risks
- Palielināts priekšlaicīgu dzemdību risks
- Palielināts risks, ka bērns piedzims ar zemu ķermeņa svaru
- Traucēta balsta un kustību sistēmas attīstība auglim
- Palielināts aptaukošanās risks bērnu vai pusaudžu vecumā
- Palielināts risks, ka bērns piedzims nedzīvs
- Palielināts zīdaiņu pēkšņās nāves sindroma risks
- Nervu šūnu bojājumi
- Palielināts atmiņas, koncentrēšanās spēju, uzvedības traucējumu attīstības risks
- Palielināts uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindroma attīstības risks
- Palielināts peptiskās čūlas (barības vada, kuņģa vai divpadsmitpirkstu zarnas) slimības attīstības risks
- Palielināts kuņģa vēža attīstības risks
- Palielināts sirds un asinsvadu slimību attīstības risks

**Ja plānojat grūtniecību, neuzsāciet vai pārtrauciet lietot elektroniskās smēķēšanas ierīces (arī nikotīnu nesaturošas elektroniskās smēķēšanas ierīces).**

Grūtniecības laikā lietoto nikotīna izstrādājumu iedarbības rezultātā **ģenētisko faktoru ietekmē** var būt negatīvas veselības sekas arī otrās paaudzes pēcnācējiem (mazbērniem).

**Ja uzsnāt par grūtniecības iestāšanos, neuzsāciet vai atmetiet jebkādu elektronisko smēķēšanas ierīču lietošanu.**

**NERISKĒJIET AR SAVU UN GAIDĀMĀ BĒRŅA VESELĪBU!**

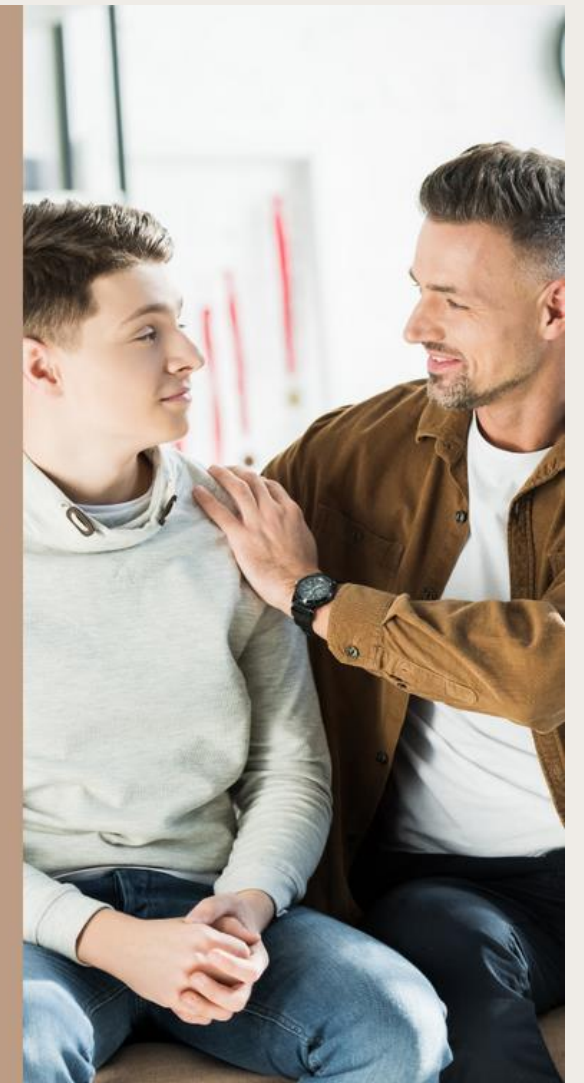
Slimību profilakses un kontroles centrs

Vecākiem nav jākautrējas vai jābaidās vērsties pēc palīdzības pie profesionāļiem

Svarīgi meklēt veidu, kā problēmu risināt, nevis to ignorēt



Slimību profilakses un kontroles centrs





# Infografika par smēķēšanas kaitējuma mazināšanas stratēģijām sabiedrības veselības un tabakas industrijas skatījumā

## IZSTRĀDES PROCESĀ



# Infolapas policijas darbiniekiem par jaunajiem nikotīna un tabakas izstrādājumiem

## IZSTRĀDES PROCESĀ

## JAUNIE NIKOTĪNA UN TABAKAS IZSTRĀDĀJUMI INFORMĀCIJA POLICIJAS DARBINIEKIEM

Pēdējo gadu laikā tabakas industrija rada jaunus izstrādājumus, kuros tiek izmantotas dažādas tehnoloģijas, lai varētu uzņemt nikotīnu bez tabakas vai darvas klātbūtnes vai turpināt tabakas smēķēšanu bez tabakas dedzināšanas. Vienlaikus tirgū ir pieejami smēķējami produkti, kas nesatur nikotīnu.

Pie jaunajiem nikotīnu un tabaku saturošajiem izstrādājumiem pieder **elektroniskās smēķēšanas ierīces** – elektroniskās cigaretes, kas satur nikotīnu, elektroniskas ierīces, kas nesatur nikotīnu, **tabakas karsēšanas ierīces**, **bezdūmu tabaka**, kā arī orāli lietojams izstrādājums – **beztabakas nikotīna spilventiņi** u.c.



**PATĒRĒTĀJIEM TIEK RADĪTS MALDĪGS PRIEKŠSTATS, KA ŠIE PRODUKTI IR "VESELĪGĀKA" ALTERNĀTĪVA TRADICIONĀLĀM CIGARETĒM UN CITIEM TABAKAS IZSTRĀDĀJUMIEM**



Nikotīns ir uzskatāms par toksisku vielu un tam ir ātra iedarbība. Tas iedarbojas gan lokāli, gan arī uz perifēro un centrālo nervu sistēmu.

**Ieteikumi izglītības iestāžu darbiniekiem  
komunikācijā ar pusaudžiem un vecākiem par  
jaunajiem nikotīna un tabakas izstrādājumiem**

**IZSTRĀDES PROCESĀ**

# Materiālā iekļauta informācija par:

- **Jaunie nikotīna un tabakas izstrādājumi (elektroniskās smēķēšanas ierīces, tabakas karsēšanas ierīces, bezdūmu tabakas izstrādājumi, nikotīna spilventiņi)**
- **Šo ierīču ietekme uz veselību**
- **Kā atpazīt, ka pusaudzis lieto nikotīnu un/vai tabaku saturošus izstrādājumus?**
- **Kas strādā un kas nestrādā atkarību izraisošo vielu profilakses darbā izglītības iestādēs**
- **Labās prakses piemēri un idejas, kas īstenojamas izglītības iestādes vidē nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanas profilaksei pusaudžu vidū**
- **Pamatprincipi komunikācijā ar pusaudzi**

## Elektronisko smēķēšanas ierīču veidi:



## Tabakas karsēšanas ierīces



# Vispārizglītojošo skolu sociālās ietekmes atkarību profilakses programma „UNPLUGGED” 12-14 gadus veciem jauniešiem



- Vispārizglītojošās skolās īstenojama atkarību izraisošo vielu profilakses programma pusaudžiem no 12 līdz 14 gadu vecumam, kas balstīta uz kognitīvo sociālās ietekmes modeli.
- Šīs pieejas mērķis ir attīstīt īpašas pusaudžu prasmes un resursus, kas viņiem ir nepieciešami, lai pretotos sociālajai ietekmei un spiedienam, kā arī nodrošināt zināšanas par atkarību izraisošajām vielām un to nelabvēlīgo ietekmi uz veselību.
- Programmā izmantotās interaktīvās metodes ir vērstas uz jauniešu kompetences attīstīšanu. Programmu veido 12 nodarbības, kuru laikā tiek apgūti dažādi jautājumi, tai skaitā par smēķēšanu, alkohola un narkotisko vielu lietošanu.
- Programma izstrādāta, ieviesta un izvērtēta septiņās Eiropas valstīs: Beļģijā, Vācijā, Spānijā, Grieķijā, Itālijā, Austrijā un Zviedrijā.
- Laika posmā no 2022. gada janvāra līdz maijam programma tika pilotēta 20 Latvijas vispārizglītojošās izglītības iestādēs. Programma tiek īstenota izmantojot latviešu valodā tulkotu skolotāja metodisko rokasgrāmatu, skolēnu darba burtnīcu.
- Līdz 2022. gada decembrim tiks izstrādāts programma pilota darbības izvērtējuma ziņojums, bet līdz 2023. gada martam veikti labojumi programmas metodiskajos materiālos.



NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

# Konsultatīvais tālrunis smēķēšanas atmešanai 67037333

- Kopš 2015. gada SPKC nodrošina telefoniskas konsultācijas smēķēšanas atmešanas veicināšanai.

Tālrūņa konsultanti:

- Motivē smēķētājus uz paradumu maiņu, kas veicinātu smēķēšanas atmešanu ilgtermiņā, tai skaitā izstrādā individuālu smēķēšanas atmešanas plānu.
- Atbalsta ikvienu zvanītāju, kurš vērsies pēc palīdzību, lai saņemtu atbalstu brīžos, kad izjūt vēlmi atsākt smēķēšanu.
- Informē zvanītājus par atkarības ārstēšanas pakalpojumu pieejamību un smēķēšanas atmešanas terapijas metodēm un pakalpojumiem.
- Rosina atgriezeniskās saiknes uzturēšanu ar zvanītāju.

Pieprasījums pēc pakalpojuma nodrošināšanas ir neliels – vidēji mēnesī tiek saņemti no 25 līdz 70 zvanu.

Pakalpojumu nodrošina sertificēti psihologi ar pieredzi darbā ar atkarīgām personām.

zvani  
**67037333**  
darba dienās 9:00 - 19:00

\*Maksa par zvanu:  
saskaņā ar lietotāja operatora cenrādi



Kampagna par pakalpojuma veicināšanu "Smēķētājiem un smēķētājām" organizācija veidota ar Starptautiskās veselības organizācijas atbalstu un Latvijas Republikas Veselības ministrijas atbalstu.



**Paldies!**