

## **Как понять, что ваш ребёнок тайно курит**

### **электронную сигарету, вейп.**

*Курение вейпов и электронных сигарет в настоящий момент имеет широкое распространение. И к сожалению, вредной привычке часто подвергаются несовершеннолетние.*

**Понять, пользуется ли школьник электронной сигаретой или вейпом- гороздо сложно.**

*Крупные научные обзоры токсичности вейпов показали, что в картриджах и в получаемом аэрозоле есть целый спектр опасных для здоровья веществ: бензол, акролеин, летучие органические соединения, оксид пропилена и много еще другого.*

*При нагреве в эту и без того прекрасную компанию добавляются тяжелые металлы- марганец и цинк.*

*По словам главного нарколога Подмосковья Виталия Холдина основные признаки того, что подросток курит вейп, электронную сигарету следующие:*

**!** *От одежды подростка или в его комнате сильно пахнет выпечкой, запахом ягод, фруктов, шоколада;*

**!** *На одежде регулярно появляются жирные пятна, которые тоже имеют приятный запах- скорее всего , это жидкость от вейпа;*

**!** *Ребёнок сонлив, в упадке сил или наоборот излишне суетлив и раздражителен;*

**!** *Ребёнок стал замкнутым или скрытным - не рассказывает родителям том, с кем он общается.*

**!** *Новые гаджеты и зарядки. Все электронные устройства нужно заряжать. Если у ребенка появились новые зарядные устройства, которые вы не покупали, стоит насторожиться и проверить их значение.*

**Помните – очень важно бережно относиться к своему организму!**