CHUIG:	Príomhoidí uile, le roinnt le tuismitheoirí, caomhnóirí agus baill foirne
Ó:	Martina Blake & Dr. Paul Kavanagh, Clár FSS um Éire Saor ó Thobac
MAIDIR LE:	Vápáil agus úsáid spaga nicitín (snaois) i measc leanaí agus daoine óga
DÁTA:	8 Deireadh Fómhair 2025

D'fhéadfadh toitíní leictreonacha (galtoitíní) agus spagaí nicitín (snaois) a bheith contúirteach do shláinte leanaí agus daoine óga.

An aidhm atá leis an teachtaireacht seo ó FSS ná cabhrú leat tuiscint a fháil ar na contúirtí sin agus naisc a chur ar fáil duit chuig eolas agus acmhainní breise a chabhróidh le sláinte do linbh a chosaint go gearrthéarmach agus go fadtéarmach.

Mholfaimis go mór do phríomhoidí nó do chumainn tuismitheoirí agus múinteoirí ár n-acmhainní a ordú, atá ar fáil saor in aisce ó www.healthpromotion.ie agus iad a dháileadh i do phobal scoile.

Treochtaí maidir le caitheamh tobac, vápáil agus úsáid spaga nicitín i measc leanaí agus daoine óga

Tháinig laghdú ar chaitheamh tobac i measc dóibh siúd idir 10 agus 17 mbliana d'aois, chaith beagnach duine as gach ceathrar in 1998 ach níor chaith ach duine as gach duine is fiche in 2022. Is éacht iontach é seo nach mbeadh indéanta gan tacaíocht tuismitheoirí, caomhnóirí, múinteoirí, agus scoileanna.

Is riosca sláinte nua iad vápáil (toitíní leictreonacha) agus spagaí nicitín (snaois). Ní bhíonn formhór na ndaoine óga ag vápáil nó ag baint úsáid as spagaí nicitín, ach tá méadú ag teacht ar úsáid na dtáirgí seo i measc daoine óga. Rinneadh staidéar ar dhaoine óga idir 15 agus 16 bliana d'aois le déanaí agus fuarthas amach an méid seo a leanas:

- Bhain duine as gach triúr triail as galtoitíní
- Úsáideann duine as gach seisear galtoitíní go minic
- Bhain duine as gach triúr déag triail as spagaí nicitín (snaois).

Tá galtoitíní (toitíní leictreonacha) agus spagaí nicitín (snaois) á gcur chun cinn go mór. Tá sé níos éasca do leanaí éirí tugtha do nicitín de bharr táirgí nua amhail galtoitíní aon uaire agus salainn nicitín shintéiseacha.

Contúirtí a bhaineann le nicitín do leanaí agus do dhaoine óga

Is féidir nicitín dochar a dhéanamh do leanaí agus do dhaoine óga ar go leor bealaí.

- **Andúil agus spleáchas:** Is éasca éirí tugtha don nicitín i ngaltoitíní (toitíní leictreonacha) agus spagaí nicitín (snaois) agus i ndáileoga marfacha.
- **Tionchar ar an inchinn agus ar fholláine mhothúchánach:** Is iad na hinchinní atá fós ag forbairt is mó atá i gcontúirt éifeachtaí nicitín. D'fhéadfadh fadhbanna airde agus foghlama, neamhoird ghiúmar, fadhbanna codlata, imní agus dúlagar a bheith ina gcúis leis sin. D'fhéadfadh daoine óga a bheith níos tallannaí freisin.
- **Blaiseadh de dhrugaí eile:** D'fhéadfadh cannaibionóidigh shintéiseacha nó alcóil a bheith i roinnt galtoitíní (toitíní leictreonacha). Cuireadh cosc orthu seo i mí Iúil 2025.
- **Damáiste don chroí agus do na scamhóga:** Léiríonn taighde luath go bhféadfadh vápáil damáiste a dhéanamh don chroí agus d'fhéadfadh taomanna asma agus gortuithe scamhóige a bheith ina gcúis le vápáil.
- **Gortuithe:** Tá baint ag vápáil le gortuithe agus fadhbanna sláinte amhail nimhniú, dónna ó chadhnraí agus bristeacha, ach is annamh a tharlaíonn na nithe sin.
- **Caitheamh tobac nó toitíní:** Is mó seans go dtosóidh daoine óga tobac agus toitíní a chaitheamh má chaitheann siad galtoitíní cheana.

Tá vápáil agus úsáid spaga nicitín (snaois) fós réasúnta nua. D'fhéadfadh go nglacfadh sé blianta fada go dtí go bhfuil na héifeachtaí fadtéarmacha ar fad ar eolas againn.

An méid atá á dhéanamh chun leanaí agus daoine óga a chosaint

Tá sé mídhleathach anois toitíní leictreonacha (galtoitíní) a dhíol le leanaí faoi bhun 18 mbliana d'aois ach is féidir spagaí nicitín (snaois) a dhíol agus a fhógairt fós. Tá dlíthe nua á n-ullmhú chun:

- srian a chur le blasanna galtoitíní (toitíní leictreonacha)
- srian a chur le pacáistiú agus fógraíocht
- galtoitíní aon uaire a chosc.

Táthar ag súil go mbeidh na dlíthe seo i bhfeidhm gan mhoill.

Tá comhairle ag teastáil ó thuismitheoirí, chaomhnóirí agus mhúinteoirí ar conas leanaí agus daoine óga a chosaint ó vápáil.

Is féidir le scoileanna cabhrú trí na nithe seo a leanas a dhéanamh:

- vápáil (toitíní leictreonacha) agus spagaí nicitín (snaois) a áireamh i mbeartais maidir le mí-úsáid substaintí

- úsáid a bhaint as acmhainní nuashonraithe an Chláir Oideachais FSS ar thoitíní leictreonacha (galtoitíní) agus spagaí nicitín (snaois). Tá naisc ar fáil ag bun an doiciméid seo.

Is féidir le tuismitheoirí agus caomhnóirí cabhrú le leanaí agus daoine óga a chosaint trí na nithe seo a leanas a dhéanamh:

- labhairt le do leanbh faoin gcontúirt a bhaineann le vápáil (toitíní leictreonacha) agus spagaí nicitín (snaois). Tá comhairle ar conas labhairt le do leanbh faoi nicitín agus vápáil ar shuíomh gréasáin FSS, ag brath ar aois an linbh.
- fianaise ar úsáid galtoitíní agus cad le déanamh má cheapann tú nó má tá a fhios agat go bhfuil do leanbh ag vápáil. Tá comhairle maidir le fianaise ar úsáid galtoitíní ar shuíomh gréasáin FSS.

Naisc FSS chuig eolas agus acmhainní:

Vápáil agus Daoine Óga
Táirgí nicitín agus tobac saor ó thoit
Conas éirí as vápáil
Conas labhairt le do leanbh faoi nicitín agus vápáil
Acmhainní ar thoitíní leictreonacha
Ordaigh acmhainní cruachóipe

Forbraíodh acmhainn 'QUIT4Youth' do sheirbhísí FSS chun cabhrú leo tacú le daoine óga a chaitheann tobac agus a úsáideann toitíní leictreonacha. Tá feachtas maidir le vápáil agus snaois a chosc á ullmhú faoi láthair agus seolfar é seo sna seachtainí atá amach romhainn.

Tá súil ghéar á choinneáil againn ar vápáil agus úsáid spagaí nicitín. Ba mhaith linn buíochas a ghabháil le tuismitheoirí, caomhnóirí, scoileanna agus gach a n-oibríonn linn chun dul i ngleic leis an bhfadhb seo. Trínár gcomhoibriú, is féidir linn ár leanaí a choinneáil slán ó dhochar agus tacú leo dul i gceann an tsaoil.

Is mise le meas,

Dr. Paul Kavanagh
MB, BCh, BAO, MSc, FFPHMI, MCIRN 021024
Comhairleach i Míochaine Sláinte Poiblí
Comhairleoir do Chlár FSS um Éire Saor ó Thobac

Martina Blake
MSc, RGN
Ceannasaí Náisiúnta
Clár FSS um Éire Saor ó Thobac