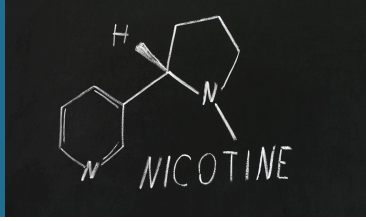
KDYŽ ŽVÝKÁNÍ ŠKODÍ

Informace pro rodiče, děti a pedagogy





Užívání nikotinových sáčků je **nenápadné**. Mají různé **příchutě** (např. mentol, žvýkačky, cukrová vata, různé ovoce...), **nekouří se** z nich a **nejsou cítit** jako tabák.

Mají **různou intenzitu** dle množství nikotinu, který obsahují.

Jsou **běžně dostupné v trafikách** a na internetu a jejich cena je podobná jako u cigaret. Sáček se vkládá pod ret, nebo se přežvykuje obvykle 15-30 minut. První účinky se projevují **drobným mravenčením**, které když skončí, je to signál, že se má sáček vyplivnout.

NIKOTINOVÉ SÁČKY

Malé bílé sáčky, které neobsahují tabák, ale nikotin ano.
Obvykle se prodávají v kulatých líbivých krabičkách s obrázky, které připomínají puk nebo žvýkačky. Často s chytlavými "graffiti" nápisy a obrázky.

RIZIKA

- Psychické obtíže (např. úzkosti, roztěkanost...)
- Při polknutí hrozí otrava
- Riziko předávkování nikotinem (při vysokých dávkách poruchy vědomí)
- Bušení srdce (ovlivňuje činnost srdce a oběhového systému)
- Žaludeční nevolnost, zvracení, průjem
- Bolest hlavy





LEGISLATIVA

Od 23. 3. 2023 se zákon č. 65/2017 Sb., o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek vztahuje také na nikotinové sáčky bez obsahu tabáku.

Je zakázán prodej nikotinových sáčků osobě mladší 18 let.

SEMIRAMIS

NIKOTINOVÉ SÁČKY

Tipy, které mohou pomoci



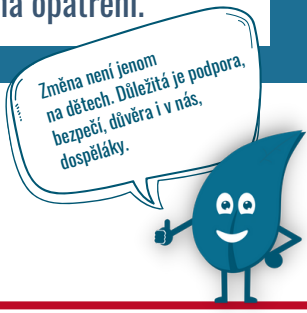
Mluvte s dětmi o nikotinových sáčcích otevřeně. Ptejte se, zda se s nimi setkávají, a co o nich ví.

Buďte v rozhovoru partnery. Vyslýchání, zákazy, výhružky a zastrašování nefunguje.

Nabízejte dětem alternativu k rizikovému trávení volného času a upevňujte v nich pozitivní postoje ke zdravému životnímu stylu. Např. sportem, koníčky, volnočasovými aktivitami...

Ve školách mapujte situaci, s dětmi o tématu otevřeně mluvte (nejen o rizicích, i mýtech). Věnujte se tématu v rámci primární prevence.

Školy mohou stejně jako např. u tabákových výrobků ošetřit užívání nikotinových sáčků ve školním řádu. Lze je zakázat. Z porušení školního řádu pak vyplývají výchovná opatření.



prevence@os-semiramis.cz

+420 770 184 289

Spolu pomáháme najít správný směr!