



INHALANT ABUSE & ITS DANGERS



What is inhalant abuse?

Inhalant abuse is the deliberate sniffing of vapours or fumes from common household products and substances, such as glue or paint thinner.

www.cnb.gov.sg

For more information, please visit our website at

1 800-325-6666

Central Narcotics Bureau

பண்ணித் துறை அதிகாரி

值勤官

Pegawai Yang bertugas

The Duty Officer



உங்களுக்கு முகமும் பொருளும் தவறாகப் பயன்படுத்தும் நபர்கள் அல்லது சட்டவிரோதமான பொருளைப் பற்றித் தகவல் கொடுப்பதில் உதவியாகவும் உதவியளிக்கவும் விரும்பினால் தயவுசெய்து பின்புறம் அல்லது 1 800-325-6666 என்ற தொலைபேசி மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்.

Jika anda ingin membuat laporan mengenai penyalahgunaan bahan pelarut atau aktiviti dadah haram, sila hubungi:

如果您想報任何濫用揮發劑或嗜毒人士，請聯絡我們：

If you wish to report cases of inhalant abuse or illicit drug activities, please contact:

Dangers & Effects of inhalant abuse



Some people are unaware of the dangers of inhalant abuse and may wrongly perceive it to be less dangerous than drugs. In reality, inhalants are just as toxic and addictive. An inhalant abuser may die from suffocation anytime. This is known as **Sudden Sniffing Death**. It can happen on the very first time or any other time the abuser sniffs glue. Inhalant abuse also affects the growth and development of muscles, nerves and organs. Normal activities like running and shouting can cause death by heart failure to an inhalant abuser.

How can you prevent your child from abusing inhalants?

Communicating with your child is the key to prevention.

- Discuss with them about the dangers that inhalant abuse can cause to their health.
- If they need to use a product that can be potentially harmful, e.g. for an art project, remind them to do so in a well-ventilated place.
- Be there for them. Engage them in conversations regularly to understand the stresses that they face in their daily life.
- Help them address peer pressure and emphasise that inhalant abuse is not the right way to fit in.
- Suggest healthy group activities and sports that they can join to widen their circle of friends and boost their self-esteem.
- Observe their activities. Any sudden change in friends, behaviour or interests could be an indicator that they may be facing problems.

- You can call the following helplines:
- Singapore Anti-Narcotics Association (SANA)**
Tel: 1 800 733 4444
Daily (7:30am - midnight)
 - National Family Service Centre**
Tel: 1 800 838 0100
Mon-Fri (9:00am - 5:00pm)
Sat (9:00am - 1:00pm)
 - Parentline (Covenant Family Service Centre)**
Tel: 6289 8811
Mon-Fri (9:00am - 5:00pm)
 - Community Addictions Management Programme (CAMP)**
Tel: 6732 6837
Mon-Fri (8:30am - 6:00pm)
 - Samaritans of Singapore (SOS)**
Tel: 1 800 221 4444
24 hours daily

Communicating with your child is the key to PREVENTION

Know the tell-tale signs*

- Sudden loss of interest in friends, sports or hobbies
- Abrupt changes in school performance
- Sores or a rash around the mouth or nose
- Chemical smell on the breath, clothes or in the bedroom
- Nausea and/or loss of appetite, or sudden weight loss
- Fatigue or extreme mood swings
- Hiding or possessing soft drink cans, containers, rags, or plastic bags with a chemical smell
- Chronic inhalant abusers will also encounter hallucinations, anxiety, excitability, irritability, restlessness or anger

* These signs do not indicate a definite involvement in inhalant abuse.

Where to get help?

If you suspect that your child might be abusing inhalants, do seek help. Early detection can prevent your child from suffering irreversible health damages.

Be there for them. Engage them in conversations regularly to understand the stresses that they face in their daily life.

Inhalant abuse

Penyalahgunaan Bahan Pelarut dan bahayanya

Apakah yang perlu diketahui oleh setiap ibubapa

Apakah itu penyalahgunaan bahan pelarut?

Penyalahgunaan bahan pelarut termasuk menghidu wap atau asap dari produk-produk rumah yang sering digunakan dan bahan-bahan seperti gam, pencair cat dan pelekat simen, untuk mendapatkan kesan seolah-olah 'berada di awang-awangan'..

Bahaya dan kesan penyalahgunaan bahan pelarut

Sebahagian orang tidak sedar akan bahaya penyalahgunaan bahan pelarut dan mungkin tersalah anggap bahawa ianya kurang merbahaya dari dadah. Sebenarnya, bahan pelarut juga sama merbahaya. Seorang penyalahguna bahan pelarut boleh menemui maut akibat dari sesak nafas pada bila-bila masa sahaja. Ini dikenali sebagai **Kematian Mengejut Akibat Penghiduan**. Ia boleh berlaku pada pertama kali atau pada bila-bila masa sahaja penyalahguna tersebut menghidu gam. Penyalahgunaan bahan pelarut juga boleh menjejaskan pertumbuhan dan pembentukan otot-otot, urai-urati saraf dan organ-organ. Aktiviti-aktiviti normal seperti berlari dan menjerit boleh membawa maut akibat serangan sakit jantung ke atas seorang penyalahguna bahan pelarut.

Bagaimanakah anda boleh mencegah anak anda dari menyalahgunakan bahan pelarut?

Berkomunikasi dengan anak anda adalah kunci pencegahan.

- Berbincanglah dengan mereka tentang bahaya penyalahgunaan bahan pelarut ke atas kesihatan mereka.
- Jika mereka perlu menggunakan sesuatu produk yang mungkin mendatangkan bahaya, misalnya untuk satu projek lukisan, ingatkan mereka agar melakukannya di tempat yang mempunyai peredaran udara yang baik.
- Sentiasa melampirkan masa untuk mereka. Sentiasa bersedia untuk berbual dengan mereka untuk memahami tekanan yang sedang mereka hadapi dalam kehidupan seharian mereka.
- Bantu mereka menangani pengaruh dari rakan-rakan dan tegaskan kepada mereka bahawa menyalahgunakan bahan pelarut bukanlah cara yang betul untuk diterima oleh rakan-rakan mereka.
- Cadangkan aktiviti-aktiviti berkumpulan yang sihat dan sukan yang boleh mereka sertaini agar mereka dapat meluaskan rangkaian kawan-kawan mereka dan meningkatkan keyakinan diri mereka.
- Awasi aktiviti-aktiviti mereka. Sebarang perubahan mendadak yang melibatkan rakan-rakan mereka, tingkah-laku, atau minat mungkin adalah satu petanda bahawa mereka sedang menghadapi masalah.

Mengenalpasti tanda-tanda tersebut*:

- Hilang minat terhadap rakan-rakan, sukan atau hobi dengan secara mendadak.
- Perubahan yang mendadak dalam prestasi di sekolah
- Luka-luka dan bintik-bintik merah di sekeliling mulut atau hidung
- Terdapat bau-bauan kimia pada nafas, pakaian atau dalam bilik tidur
- Rasa mual dan /atau hilang nafsu makan, atau berat badan yang berkurangan secara mendadak
- Kelesuan atau perubahan emosi yang mendadak
- Menyembunyikan atau memiliki tin-tin minuman ringan, bekas-bekas, kain buruk, atau beg-beg plastik yang mengeluarkan bau-bauan kimia.
- Penyalahguna bahan pelarut yang kronik juga akan mengalami halusinasi, keresahan, mudah cemas, mudah naik radang dan .gellsah

* Tanda-tanda di atas tidak semestinya menunjukkan satu penglibatan yang pasti dalam penyalahgunaan bahan pelarut.

Dimanakah untuk mendapatkan bantuan?

Dapatkan bantuan jika anda mengesyaki anak anda berkemungkinan menyalahgunakan bahan pelarut. Pengesanan awal boleh mencegah anak anda dari menderita kerosakan kesihatan yang tidak akan dapat dipulihkan seperti sediakala.

濫用揮發劑 及其危害

父母須知

什么是濫用揮發劑?

濫用揮發劑是指蓄意嗅吸常見家庭用品和物質如強力膠或油漆所散發出的氣體或煙霧。

濫用揮發劑的危害及影響

有些人不知道濫用揮發劑的危害並誤以為其危險性低於毒。事實上，揮發劑也具有同等的危害。揮發劑濫用者隨時可能窒息而喪命。這種情況稱為 **“嗅吸揮發劑猝死”**。這可在初次或任何嗅吸強力膠時發生。濫用揮發劑也會對肌肉、神經和器官的成長和發育造成不良影響。揮發劑濫用者也可能在進行普通活動如跑步、喊叫時，因突然心臟衰竭而喪命。

如何防止你的孩子濫用揮發劑?

与孩子沟通，防范的关键

- 与孩子讨论关于濫用揮發劑对他们健康的危害。
- 如果他们因美术作业而須用到潜在有害性的品，那就提醒他们到通风良好的地方使用。
- 常陪伴他们，并致他们沟通，以便了解他们日常生活中所面对的压力。
- 帮助他们面对同龄所带来的压力，并强调濫用揮發劑并非融入群体的方法。
- 向他们建议一些对身心有利的集体活动或运动，以便让他们扩大朋友圈和增加自信心。
- 观察他们的活动。任何突然改变的行为、兴趣或朋友都可能显示他们遇到困难。

濫用揮發劑者的一些迹象:

- 突然对朋友，运动或消遣活动失去兴趣。
- 学校课业表现突然退步。
- 嘴边或鼻旁肿痛或出现皮疹。
- 呼吸，衣服上或卧室里带有化学物的气味。
- 恶心，没胃口或体重突然减轻。
- 感觉疲劳或显得喜怒无常。
- 隐藏或拥有带有化学物气味的汽水罐，容器，抹布或塑胶袋。
- 常濫用揮發劑者也会出现幻觉，焦虑，激动，烦躁，坐立不安与愤怒的症状。

* 这些症状并不一定表示涉及濫用揮發劑。

何处寻求协助?

如果你怀疑你的孩子濫用揮發劑，请寻求协助。提早发觉可预防孩子健康受到永久性的损伤。

与孩子沟通，防范的关键

முகரும் பொருட்களை தவறாக பயன்படுத்துவதும் அதனால்

விளைவும் ஆபத்துகளும்

ஒவ்வொரு பெற்றோரும் அறிந்துக் கொள்ள வேண்டியது

முகரும் பொருட்களை தவறாக பயன்படுத்துவது என்றால் என்ன?

முகரும் பொருட்களை தவறாக பயன்படுத்துவது என்றால், பொதுவாக வீட்டில் உபயோகிக்கும் பொருட்களான பசை, பெய்ண்ட் கரைப்பான் மற்றும் காண்டாக்ட் சிமிண்ட் எனப்படும் ஒருவித பசைப்பொருள் ஆகியவற்றின் நீர்ாவி அல்லது புகைகளை ஒருவித “போதைக்காக” முக்கினால் உறிஞ்சுதல் ஆகும்.

முகரும் பொருட்களை தவறாகப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் ஆபத்துகள் மற்றும் விளைவுகள்

முகரும் பொருட்களை தவறாகப் பயன்படுத்துவதால் விளைவுக்கூடிய ஆபத்துகள் பற்றி சிலர் அறியாமல் இருக்கிறார்கள். இந்த அறியாமையால் அவர்கள் இவை போதைப் பொருட்களை விட குறைவான ஆபத்துள்ளவை என்று தவறாக எண்ணிக்கொண்டு இருக்கிறார்கள். ஆனால் உண்மையில் முகரும் பொருட்களும் போதைப் பொருட்கள் போன்று ஆபத்தானவையே. முகரும் பொருளை தவறாகப் பயன்படுத்தும் ஒரு நபர் எந்த நேரத்திலும் முச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டு மாணமடையக்கூடும். இதற்கு **உறிஞ்சுவதால் ஏற்படும்**

திடீர் மாணம் என்று பெயர். இது முதல் முறை முக்கினால் உறிஞ்சும் போதே நிகழலாம், அல்லது பசையை முக்கினால் உறிஞ்சும் மற்ற சமயங்களிலும் நிகழலாம். மேலும் முகரும் பொருட்களை தவறாகப் பயன்படுத்துவது தசை, நரம்புகள் மற்றும் உறுப்புகளின் வளர்ச்சியை பாதிக்கிறது வழக்கமான நடவடிக்கைகளை ஒட்டும், சத்தம் போகுதல் போன்றவைக் கூட, முகரும் பொருட்களை தவறாகப் பயன்படுத்துவதற்கு மாறடையு ஏற்படுத்தி மாணம் விளைவிக்கும்.

உங்களால் எவ்வாறு உங்கள் குழந்தைகள் முகரும் பொருட்களை தவறாகப் பயன்படுத்துவதை தடுக்க முடியும்?

உங்கள் குழந்தைப்போல லைந்து பேசுவதை இதைத் தடுப்பதற்கு மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

- அவர்களோடு முகரும் பொருட்களை தவறாகப் பயன்படுத்துவதால் அவர்கள் உடல்நலத்திற்கு ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துகளை குறித்து சுருக்கப் பரிமாறிக் கொள்ளுங்கள்.
- ஒருவேளை அவர்கள் அத்தகைய ஆபத்து விளைவிக்கும் தன்மை மீறும் பொருட்களை பயன்படுத்த வேண்டியிருந்தால், உதாரணத்திற்கு, ஒவியம் ஒன்று வரைய வேண்டியிருந்தால், அவர்களை ஒரு நல்ல கார்போரேட்டமான இடத்தில் அமர்ந்து வரைவதற்கு நினைவுபடுத்துங்கள்.
- அவர்களோடு சேர்ந்து நீங்கள் அதில் ஈடுபடுங்கள். அவர்கள் என்றாட வாழக்கையில் சந்திக்கும் மனஅழுத்தம் பற்றி அவர்கள் புரிந்துக் கொள்ளும் விதமாக அவர்களோடு உரையாடுங்கள்.
- உடன் பயிலும் மாணவர்களால் அவர்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் மனவழுத்தம் மற்றும் பாதிப்புகள் குறித்து உங்களுடன் பகிர்ந்துக் கொள்ள அவர்களை உக்குவியுங்கள். அவர்களுக்கு முகரும் பொருட்களை தவறாகப் பயன்படுத்துவது சரியல்ல என்பதை புரிய வைங்கள். குழு நடவடிக்கைகள் மற்றும் விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுமாறு ஆலோசனை கூறுங்கள்.
- அவர்களிடம் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் நடவடிக்கைகளிலும் விளையாட்டுகளிலும் ஈடுபட உக்குவியுங்கள். இவ்வாறு செய்கையில் அவர்களுக்கு நல்ல நண்பர்களின் சகவாசம் கிடைக்கும், அதன்மூலம் அவர்களின் தன்னம்பிக்கையும் கூடும்.
- அவர்களுடைய நடவடிக்கைகளை கவனமாக கண்காணித்து வாருங்கள். அவர்கள் பழக்க நண்பர்களில், பழக்க வழக்கங்களில் அல்லது ஈடுபாடுகளில் திடீரென்று மாற்றம் ஏதும் தெரிந்தால் அவர்களுக்கு ஏதோ பிரச்சனை இருக்கிறது என்பதற்கு அதை ஒரு அறிகுறியாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

அறிகுறிகளை அறிந்துக் கொள்ளுங்கள்*:

- நண்பர்கள், விளையாட்டு மற்றும் ஓய்வூதிய விருப்பத் தொழில் ஆகியவற்றில் திடீரென்று ஈடுபாடு குறைந்து போகுதல்
- பள்ளி செயல்பாடுகளில் திடீர் மாற்றங்கள்
- வாய் அல்லது முக்கை சுற்றி புண் அல்லது கொப்பளம்
- அவர்களது முச்சில், உடைகளில் அல்லது படுக்கையறையில் இரசாயன வாசனை
- குமட்டல் மற்றும் /அல்லது பசிவிமை அல்லது திடீரென்று எடை குறைந்து போகுதல்.
- சோர்வு அல்லது அவர்கள் மனநிலையில் கடுமையான உச்சலாட்டம்
- இரசாயன வாசனையோடு கூடிய குளிர் பான டப்பாக்கள், பெட்டிகள், கந்தல் துணிகள் அல்லது ப்ளாஸ்டிக் பைகளை மறைக்க முற்பட்டால் அல்லது வைத்திருந்தால்.
- நண்ட நாட்கள் தொடர்ந்து முகரும் பொருட்களை தவறாகப் பயன்படுத்துவதற்கு, பிரமை, மனக்கவலை, பதற்றம், எரிச்சல், அமைதியின்மை அல்லது கோபம் ஆகியவை அதிகம் ஏற்படும்.

* இந்த அறிகுறிகள் ஒருவருக்கு முகரும் பொருட்களை தவறாகப் பயன்படுத்தும் பழக்கம் இருக்கிறது என்பதை உறுதியாக சுட்டிக்காட்டும் என்பது இல்லை.

எங்கிருந்து உதவிப் பெறுவது?

ஒருவேளை உங்கள் பிள்ளை முகரும் பொருட்களை தவறாகப் பயன்படுத்துவதாக நீங்கள் சந்தேகப்பட்டால், அவசியம் உதவியை நாடுங்கள். தொடக்கத்திலேயே கண்டுபிடித்து விட்டால் உங்கள் பிள்ளை நிரந்தர உடல்நல பாதிப்பிற்கு ஆளாகாமல் தடுத்து விடலாம்.

Prevent your child from abusing inhalants