



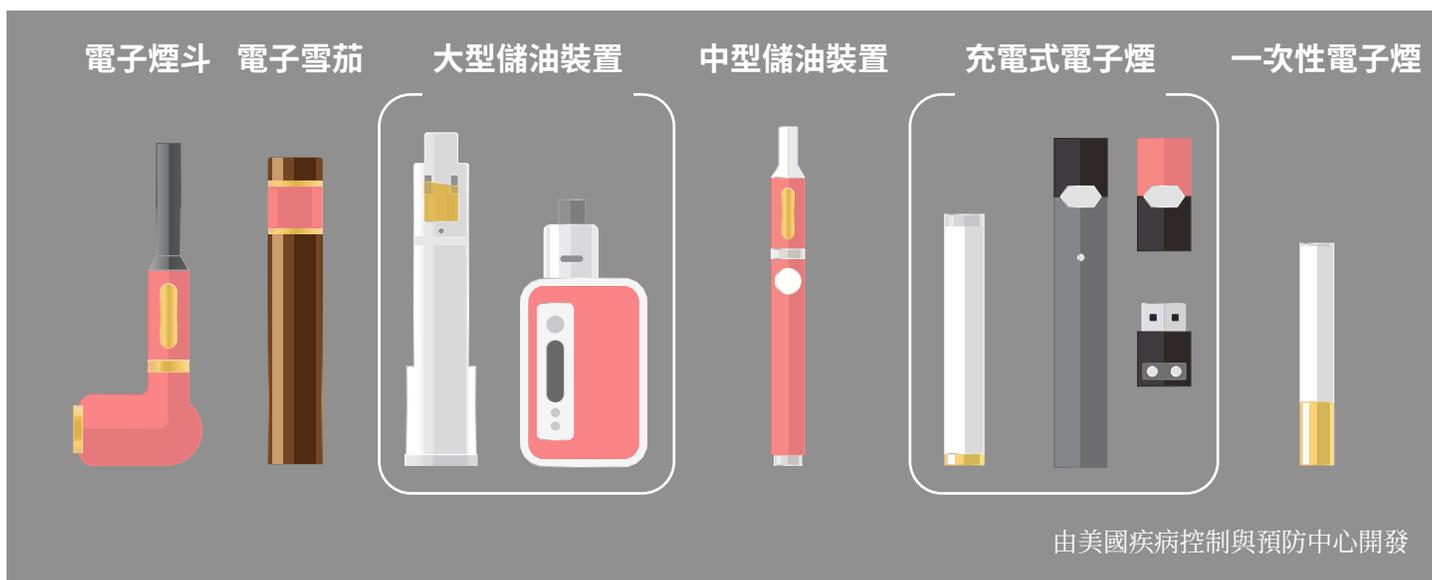
吸水煙的危害

在Alameda Alliance for Health (Alliance)，我們隨時為您提供幫助，以便您管理自己的健康。在本指南中，您可以了解吸水煙和電子煙的危害。

什麼是電子煙？

電子煙的吸食方式是加熱液態溶液（「電子煙油」）並產生氣霧，然後由人吸入肺部。煙油一般包含尼古丁、香精和其他化學物質。電子煙也用於吸食大麻或大麻油。

吸電子煙也稱為「吸水煙」。電子煙又稱為電子香煙、電子水煙、蒸汽電子煙、電子煙筆、煙油系統或大煙 (mods)。它們有各種形狀與大小。



電子煙非常危險。

- 電子煙氣霧並不是水蒸氣。其可能對肺部造成傷害。
- 電子煙中的尼古丁和化學物質可導致癌症、先天缺陷或其他健康問題。尼古丁會損害兒童的大腦發育，而大腦發育會一直持續到20歲出頭至25歲左右。
- 人們可能會因為吸電子煙而對尼古丁上癮。那時他們可能會開始吸煙草香煙，這類香煙的危害更大。
- 水果味和糖果味電子煙對青少年很有吸引力。



電子煙是否可以幫助抽煙者戒煙？

不可以。電子煙並未被美國食品與藥物管理局 (Food and Drug Administration, FDA) 認證為戒煙輔助用品。向您的醫生諮詢安全且有效的戒煙方法。

安全小貼士

- 尼古丁是有毒物質。請勿將電子煙或電子煙油置於兒童及寵物可接觸的地方。
- 若誤吞任何電子煙油，或電子煙油接觸皮膚或進入眼睛，請立即致電聯繫加州毒物控制系統，免費電話：**1.800.222.1222**。
- 請禁止在您的家中使用電子煙。其會污染空氣。
- 孕婦與哺乳期婦女、兒童及青少年切忌吸電子煙或接觸其所產生的氣霧。
- 將電子煙及煙彈或煙盒(主要成分必須為尼古丁)丟棄在免費的家庭垃圾回收設施。若要查找您附近的垃圾回收設施，請瀏覽 stopwaste.org。

幫助與資源

如果您使用含有尼古丁或其他煙草製品的電子煙，並且您需要戒煙方面的幫助，請撥打華語免費戒煙專線**1.800.838.8917**，或造訪www.asiansmokersquitline.org。

如需了解更多資訊，請造訪：

- cdc.gov/tobacco
- e-cigarettes.surgeongeneral.gov
- flavorshookkids.org
(英文、西班牙文、中文、越南文)



您是否需要更多幫助？

請致電聯繫Alliance健康保險計畫
服務時間：週一至週五，上午8點至下午5點
電話：**1.510.747.4577**
免費電話：**1.855.891.9169**

☒ **455** 11/1.800.735.2929

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBRS_CS_EC 06/2022
HED SC-3 REVIEW 06/2022