

Alameda Alliance for Health Tumigil sa Paninigarilyo



Ang mga panganib ng vaping

Sa Alameda Alliance for Health (Alliance), narito kami para tulungan ka na pamahalaan ang kalusugan ng iyong kalusugan. Matututunan mo sa gabay na ito ang mga panganib ng vaping at e-cigarette.

ANO ANG MGA E-CIGARETTE?

Gumagana ang mga e-cigarette sa pamamagitan ng pag-init ng likido (“e-liquid”) sa isang aerosol na nilalanghap sa mga baga. Kadalasan, may nikotina, pampalasa, at iba pang kemikal ang likido. Ginagamit din ang mga ito para humithit ng marijuana o hash oil.

Ang paggamit ng mga e-cigarette ay tinatawag ding “vaping.” Ang mga e-cigarette ay tinatawag ding e-cig, e-hookah, vape, vape pen, tank system, o mod. Marami itong hugis at laki.



MAPANGANIB ANG MGA E-CIGARETTE.

- Ang aerosol mula sa e-cigarette ay HINDI tubig. Puwede itong makasama sa mga baga.
- Ang nikotina at mga kemikal sa mga e-cigarette ay puwedeng magdulot ng kanser, mga depekto sa kapanganakan, at iba pang problema sa kalusugan. Nakakasama ang nikotina sa development ng utak ng mga bata hanggang sa kanilang early hanggang mid-20s.
- Puwedeng malulong ang mga tao sa nikotina mula sa paggamit ng mga e-cigarette. Dahil dito, puwede silang magsimulang gumamit ng mga sigarilyong gawa sa tabako, na mas mapaminsala pa.
- Nakakahikayat sa mga teenager ang mga e-cigarette na lasang prutas o kendi.



NAKAKATULONG BA ANG MGA E-CIGARETTE SA NANINIGARILYO NA TUMIGIL SA PANINIGARILYO?

Hindi. Ang mga e-cigarette ay hindi naaprubahan ng Pangasiwaan ng Pagkain at Gamot (Food and Drug Administration, FDA) bilang pantulong sa pagtigil sa paninigarilyo. Tanungin ang iyong doktor tungkol sa mga ligtas na mabisang paraan ng pagtigil sa paninigarilyo.

MGA TIP SA KALIGTASAN

- Lason ang nikotina. Huwag mag-iwan ng e-cigarette o e-liquid sa mga lugar kung saan maaabot ito ng mga bata at alagang hayop.
- Tumawag kaagad sa Sistema sa Pagkontrol ng Lason sa California (California Poison Control System) nang toll-free sa **1.800.222.1222** kung may malulunok na anumang e-liquid, o kung mapupunta ito sa balat o mga mata.
- Huwag payagan ang paggamit ng mga e-cigarette sa iyong bahay. Nagdudulot ang mga ito ng polusyon sa hangin.
- Ang mga buntis at nagpapasuso, bata, at teenager ay hindi dapat gumamit ng mga e-cigarette o malantad sa aerosol.
- Itapon ang mga e-cigarette at pod o cartridge (nakabase sa nikotina lang) sa isang libreng pangsambahayang pasilidad para sa pag-drop off. Para makakita ng isa malapit sa iyo, bumisita sa **stopwaste.org**.

TULONG AT MGA RESOURCE

Kung gumagamit ka ng e-cigarette na may nikotina o iba pang produktong tabako, at gusto mo ng tulong sa paghinto, pakitawagan ang Kick It California nang walang bayad sa **1.800.300.8086** (may iniaalok na interpreter) o bumisita sa **kickitca.org**.

Para sa higit pang impormasyon, bumisita sa:

- **cdc.gov/tobacco**
- **e-cigarettes.surgeongeneral.gov**
- **flavorshookkids.org**
(Ingles, Espanyol, Tsino, Vietnamese)



Kailangan mo ba ng higit pang suporta?

Tumawag sa Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance ng Alliance

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4577**

Walang Bayad: **1.855.891.9169**

Mga taong may problema sa pandinig at pagsasalita
(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

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