



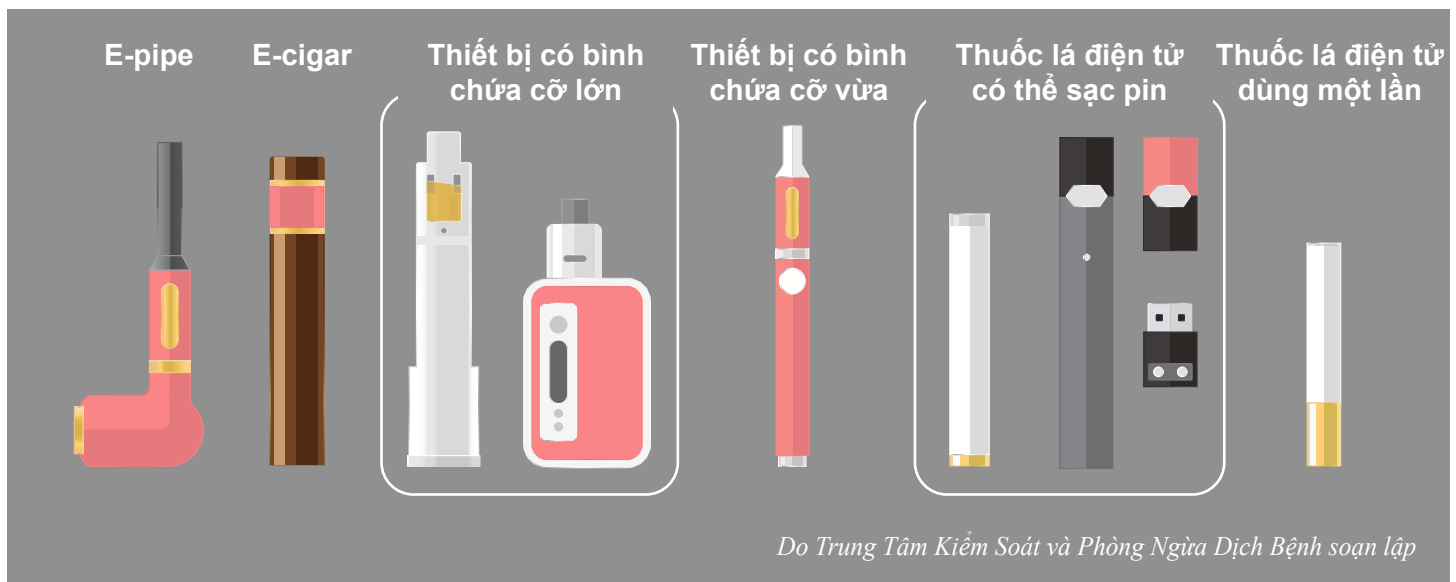
Các mối nguy hiểm khi hút thuốc điện tử

Tại Alameda Alliance for Health (Alliance), chúng tôi sẵn sàng giúp quý vị chăm sóc sức khỏe của mình. Quý vị có thể tìm hiểu về các mối nguy hiểm của thuốc lá điện tử và hút thuốc điện tử.

THUỐC LÁ ĐIỆN TỬ LÀ GÌ?

Cơ chế hoạt động của thuốc lá điện tử là đun nóng chất lỏng (“tinh dầu”) thành sol khí được hít vào phổi. Tinh dầu thường chứa ni-cô-tin, hương vị và các hóa chất khác. Thuốc lá điện tử cũng được dùng để hút cần sa và tinh dầu cần sa.

Việc sử dụng thuốc lá điện tử còn được gọi là “hút thuốc điện tử”. Thuốc lá điện tử có nhiều tên gọi khác như e-cig, e-hookah, bút hookah, tẩu điện tử, tẩu dạng bút, hệ thống bình hút hay mod. Chúng có nhiều hình dạng và kích cỡ.



THUỐC LÁ ĐIỆN TỬ RẤT NGUY HIỂM.

- Sol khí tạo ra từ thuốc lá điện tử **KHÔNG** phải là hơi nước. Sol khí này có thể gây hại cho phổi.
- Ni-cô-tin và các hóa chất trong thuốc lá điện tử có thể gây ung thư, dị tật bẩm sinh hoặc các vấn đề sức khỏe khác. Ni-cô-tin gây hại đến sự phát triển não bộ của trẻ từ những năm đầu đời đến giai đoạn khoảng 25 tuổi.
- Người sử dụng thuốc lá điện tử có thể nghiện ni-cô-tin. Sau đó, họ có thể bắt đầu hút thuốc lá, điều này thậm chí còn nguy hiểm hơn.
- Thuốc lá điện tử vị trái cây và kẹo hấp dẫn trẻ nhỏ.



THUỐC LÁ ĐIỆN TỬ CÓ GIÚP NGƯỜI HÚT THUỐC CAI THUỐC KHÔNG?

Không. Thuốc lá điện tử không được Cơ Quan Quản Lý Thực Phẩm và Dược Phẩm (Food and Drug Administration, FDA) phê duyệt làm sản phẩm hỗ trợ cai thuốc. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị về phương pháp cai thuốc an toàn và hiệu quả.

LỜI KHUYÊN VỀ AN TOÀN

- Ni-cô-tin là một chất độc. Tuyệt đối không để thuốc lá điện tử hay tinh dầu trong tầm với của trẻ em và vật nuôi.
- Gọi ngay cho Hệ Thống Kiểm Soát Chất Độc California theo số miễn phí **1.800.222.1222** nếu nuốt phải tinh dầu hoặc tinh dầu dính vào da hay vào mắt.
- Tuyệt đối không cho phép sử dụng thuốc lá điện tử trong nhà quý vị. Vì chúng gây ô nhiễm không khí.
- Phụ nữ mang thai và cho con bú, trẻ em và trẻ vị thành niên tuyệt đối không nên sử dụng các loại thuốc lá điện tử hoặc tiếp xúc với sol khí này.
- Thải bỏ thuốc lá điện tử và vỏ hoặc hộp (chỉ chứa ni-cô-tin) tại cơ sở thải bỏ rác thải sinh hoạt miễn phí. Để tìm địa điểm gần quý vị, vui lòng truy cập stopwaste.org.

Quý vị cần hỗ trợ thêm?

Vui lòng gọi tới Chương Trình Chăm Sóc Sức Khỏe Alliance

Thứ Hai – Thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều

Số Điện Thoại: **1.510.747.4577**

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.855.891.9169**

Người khiếm thính và khiếm ngôn

(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

TRỢ GIÚP VÀ NGUỒN HỖ TRỢ

Nếu quý vị sử dụng thuốc lá điện tử có chứa ni-cô-tin hoặc các sản phẩm thuốc lá khác và muốn được hỗ trợ cai thuốc, vui lòng gọi cho Gọi đến Tổng Đài Hỗ Trợ Cai Thuốc Lá cho Người Châu Á theo số điện thoại miễn phí **1.800.778.8440** hoặc truy cập www.asiansmokersquitline.org.

Để biết thêm thông tin chi tiết, vui lòng truy cập:

- cdc.gov/tobacco
- e-cigarettes.surgeongeneral.gov
- flavorshookkids.org
(tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Trung, tiếng Việt)



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

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