

帮助青少年立即戒除电子烟

俄勒冈州卫生局建议所有人立即停止使用电子烟产品。

父母、教育工作者及其他支持青少年的人能做些什么？

- 1) **与青少年谈论有关电子烟的问题。** 浏览网站 healthoregon.org/vaping 以获得相关小提示。
- 2) **观察青少年是否有吸电子烟的迹象**
 - 行为或情绪突然波动变化, 有别于青少年应有的行为。
 - 衣服或其他个人物品上有甜味或水果味。
 - 出现经常头痛和恶心等身体症状。
 - 陌生的学校用品或科技产品。许多电子烟设备看起来像 USB 驱动器或其他易于隐藏的物品。
- 3) 如果青少年一直吸电子烟, 并且感到呼吸急促、咳嗽或胸痛, **请劝说他们就医。**
- 4) **分享以下免费、保密的一天 24 小时一星期 7 天全天候资源, 以帮助青少年戒烟：**
 - 发送短信 **DITCHJUUL** 至 **88709**: 以短信为基础、以青少年为主的支持, 以帮助戒除尼古丁电子烟。
 - 俄勒冈州戒烟专线：电话、在线和短信咨询服务, 以帮助戒除尼古丁和大麻：
 - 英语: 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669), quitnow.net/oregon.
 - **俄勒冈州戒毒和戒酒帮助专线:** 有关酒精或药物使用的信息, 以及获取相关资源和治疗。800-923-4357 或发送短信 RecoveryNow 至 839863。州长布朗要求俄勒冈州卫生局及俄勒冈州酒类管制委员会提出立法建议, 为解决青少年吸食电子烟及肺损伤问题寻求长期解决方案。
- 5) **努力帮助青少年永久戒烟和戒除电子烟。** 俄勒冈州的许多县正在制定政策, 要求烟草零售商持有销售调味电子烟产品的许可证或者禁售一切调味电子烟产品。浏览网站 smokefreeoregon.com, 了解您所在县的情况以及如何参与其中。

电子烟怎么了？

- 调味电子烟产品 (电子烟) 是青少年中最常用的烟草产品, 近两年增幅高达 80%。普通外科医生称之为疫症。
- 一个月前, 疾病控制与预防中心 (CDC) 开始追踪严重肺损伤病例, 了解到患者的共同点是: 吸电子烟。
- 截至2019年10月1日, 俄勒冈州已发现八名罹患严重呼吸道疾病的患者与吸食电子烟有关, 其中有两例死亡。