

了解您所听到的关于电子烟的情况

州长布朗（Brown）对销售所有调味烟草及大麻电子烟产品下达了六个月的禁令。人们在吸食电子烟后会因肺损伤而患病甚至死亡。烟草行业的目标是向青少年群体推销容易上瘾的产品。

如果您以前曾想戒烟——或您听到的信息让您对电子烟感到不安——现在正是完全戒掉的好时机。

如您需要协助戒掉电子烟，我们为您提供帮助。

借助全新的 **短讯戒断服务 — This is Quitting** — 获取戒掉电子烟的帮助和支持，只需要编辑一条短讯。只需要编辑短讯 **DITCHJUUL** 至 **88709**。

俄勒冈州戒烟热线为青少年提供特殊资源。他们能帮助您戒断烟草和大麻电子烟。

• 请拨打 **1-800-QUIT-NOW** (1-800-784-8669) 或登录网站 **quitnow.net/oregon**

何时去看医生

如果您在吸食电子烟后呼吸困难、一直咳嗽或胸部疼痛，请立即寻求帮助。无论您是否存在上述症状，您的健康护理提供者会私下与您讨论电子烟并帮助您完全戒断。

以下是电子烟可能对您造成影响的一些症状。

- 与平时相比，您感到自己喜怒无常或行为有异。
- 您前所未有的想吃某种食物，而且这种感觉一直都未消失。
- 很难对学校作业或活动集中注意力，因为您一直想再次吸食电子烟。
- 您感到头痛、恶心、咳嗽或呼吸短促。
- 无论您休息多长时间，始终感觉比平时更疲惫。