

ДАВАЙТЕ ПРОЯСНИМ ВСЁ, ЧТО ВЫ СЛЫШАЛИ О ВЕЙП-ПРОДУКЦИИ

Губернатор Браун издала шестимесячный запрет на продажу всей ароматизированной вейп-продукции, содержащей табак или марихуану. Люди заболевают и даже умирают от легочных заболеваний, которые вызваны курением вейпа. И табачная индустрия сделала своей целевой группой молодежь, продавая им продукцию, которая вызывает сильное привыкание.

Если вы раньше уже думали о том, чтобы бросить курить вейп, или то, что вы слышали о вейпах, заставляет вас переживать, то сейчас самое лучшее время, чтобы навсегда отказаться от этой привычки.

Если вы хотите бросить курить вейп и вам нужна помощь, вы можете воспользоваться следующими ресурсами.

Благодаря новой **услуге текстовых сообщений — *This is Quitting*** — вы можете получить действенную помощь для того, чтобы отказаться от курения никотинового вейпа. Для того чтобы начать, просто отправьте текстовое сообщение **DITCHJUUL на номер 88709**.

Линия борьбы с курением штата Орегон располагает специальными ресурсами для молодёжи, которые помогут вам бросить курить вейп на основе табака или марихуаны.

- Позвоните по номеру **1-800-QUIT-NOW** (1-800-784-8669) или посетите сайт **quitnow.net/oregon**

КОГДА СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

Обращайтесь за помощью немедленно, если вы не можете отдышаться, часто и сильно кашляете или чувствуете боль в груди после курения вейпа. Независимо от того, испытываете ли вы вышеперечисленные симптомы или нет, врач всегда может дать вам конфиденциальную консультацию по поводу вейпа и помочь вам навсегда бросить эту привычку.

ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО КУРЕНИЕ ВЕЙПА НЕГАТИВНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ

- Вы испытываете перемены настроения или ведёте себя не так, как обычно.
- Вы испытываете сильное желание употреблять в пищу определённые продукты, и это ощущение не проходит.
- Вам сложно сконцентрироваться на школьных занятиях или учёбе, потому что вы думаете о только том, как бы снова покурить вейп.
- Вы испытываете головные боли, чувствуете тошноту, кашляете или ощущаете нехватку дыхания.
- Вы устаёте больше, чем обычно, независимо от того, сколько часов вы при этом спите.