

TÌM HIỂU VỀ NHỮNG GÌ QUÝ VỊ ĐÃ VÀ ĐANG ĐƯỢC NGHE VỀ VAPE (HÚT THUỐC BẰNG THIẾT BỊ HÓA HƠI TẠO KHÓI)

Thống đốc Brown đã ban lệnh cấm bán trong sáu tháng tất cả các sản phẩm hút hơi chất lỏng để nhả khói (vaping) có hương vị thuốc lá hoặc cần sa. Mọi người đang bị mắc bệnh hoặc chết vì chấn thương phổi sau khi vaping. Ngành công nghiệp thuốc lá đang nhắm vào những người trẻ tuổi với các sản phẩm gây nghiện.

Nếu quý vị đã nghĩ đến việc từ bỏ sử dụng vaping trước đây - hoặc những điều quý vị đã nghe đang khiến quý vị lo lắng về vape - thì bây giờ là thời điểm tuyệt vời để cho quý vị ngừng sử dụng sản phẩm này.

Nếu quý vị cần giúp đỡ để cai bỏ vape, hỗ trợ luôn có sẵn để giúp quý vị

Với dịch vụ mới **(text) nhắn tin-để-từ bỏ (text-to-quit) — Đây là Chương trình Cai bỏ (This is Quitting)** — quý vị chỉ cần nhắn tin để nhận sự giúp đỡ và hỗ trợ quý vị cần có để cai bỏ vape thuốc lá. Để bắt đầu, chỉ cần nhắn tin nội dung: **DITCHJUUL, gửi đến 88709.**

Đường dây Cai bỏ Oregon (Oregon Quit Line) có các nguồn lực đặc biệt dành cho giới trẻ. Họ có thể giúp quý vị ngừng sử dụng vape thuốc lá và cần sa.

- Hãy gọi số **1-800-QUIT-NOW** (1-800-784-8669) hoặc truy cập **quitnow.net/oregon**

KHI NÀO ĐI GẶP BÁC SĨ

Hãy nhận trợ giúp ngay lập tức nếu quý vị gặp khó khăn trong việc hít thở, ho nhiều hoặc có bất kỳ cơn đau nào ở ngực sau khi vaping. Cho dù quý vị có cảm thấy những điều đó hay không, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể nói chuyện với quý vị, một cách bảo mật, về vaping và giúp quý vị cai bỏ vĩnh viễn.

ĐÂY LÀ MỘT SỐ DẤU HIỆU CHO THẤY HẬU QUẢ CỦA VAPE CÓ THỂ XẢY RA CHO QUÝ VỊ

- Quý vị cảm thấy tính khí thay đổi thất thường hoặc hành động khác với bình thường.
- Quý vị thèm muốn một số thực phẩm nhất định hơn bao giờ hết và cảm giác đó không biến mất đi.
- Khó tập trung vào việc học tập ở trường hoặc các hoạt động vì quý vị đang nghĩ về việc sử dụng vape kế tiếp.
- Quý vị bị nhức đầu, cảm thấy buồn nôn, ho hoặc cảm thấy khó thở.
- Quý vị cảm thấy mệt mỏi hơn bình thường không xét kể đến việc quý vị ngủ nhiều hay ít.