

Giúp Thanh thiếu niên Ngừng Vaping Ngay lập tức

Cơ quan Y tế Oregon khuyến nghị rằng mọi người nên ngừng sử dụng các sản phẩm vaping ngay lập tức.

Các Phụ huynh, các Nhà giáo dục và những Người Hỗ trợ Thanh thiếu niên khác có thể làm được gì?

- Hãy nói chuyện với giới trẻ về vaping.** Truy cập healthoregon.org/vaping để được chỉ dẫn.
- Theo dõi các dấu hiệu của vaping**
 - Những thay đổi đột ngột trong hành vi hoặc thay đổi tâm trạng, vượt ra ngoài hành vi được dự kiến của thanh thiếu niên.
 - Có mùi vị ngọt ngào hoặc mùi trái cây trên quần áo hoặc các vật dụng cá nhân khác.
 - Các triệu chứng thể chất, như bị nhức đầu và buồn nôn thường xuyên.
 - Đồ dùng học tập hoặc sản phẩm công nghệ khác lạ. Nhiều thiết bị vaping trông giống như ổ USB hoặc các mặt hàng dễ che giấu khác.
- Khuyến khích thanh thiếu niên tìm kiếm sự chăm sóc y tế** nếu họ đã vaping và đang bị khó thở, ho hoặc đau ngực.
- Chia sẻ các nguồn lực miễn phí, bảo mật, 24/7 này để giúp thanh thiếu niên ngừng sử dụng:**
 - Soạn tin nhắn (Text) **DITCHJUUL** gửi đến **88709**: Trợ giúp dựa trên tin nhắn, tập trung vào giới trẻ để cai bỏ vape có chất ni-cô-tin.
 - Đường dây hỗ trợ Cai bỏ của Oregon (The Oregon Quit Line):** Tư vấn qua điện thoại, trực tuyến và bằng tin nhắn để cai bỏ ni-cô-tin và cần sa:
 - Tiếng Anh 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669), quitnow.net/oregon.
 - Đường dây Trợ giúp về Ma túy và Rượu của Oregon:** Thông tin và truy cập vào các nguồn lực hỗ trợ và điều trị đối với việc sử dụng rượu hoặc ma túy. 800-923-4357 hoặc nhắn tin **RecoveryNow** gửi đến **839863**.
- Hãy tham gia cùng với những nỗ lực nhằm giảm thiểu hoàn toàn việc hút thuốc lá và sử dụng vape cho thanh thiếu niên.** Nhiều quận ở Oregon đang thi hành các chính sách như Giấy phép Bán lẻ Thuốc lá hoặc ban lệnh cấm tất cả các sản phẩm có hương vị. Tìm hiểu những gì đang xảy ra trong quận của quý vị và làm thế nào để tham gia trên trang mạng: smokefreeoregon.com.

Điều gì đang diễn tiến với vaping?

- Các sản phẩm vaping có hương vị (thuốc lá điện tử) là sản phẩm về thuốc lá được sử dụng phổ biến nhất trong giới trẻ, tỷ lệ sử dụng gia tăng 80% trong hai năm qua. Vị Y sĩ Trưởng Liên bang (Surgeon General) gọi đây là một **dịch bệnh lan truyền**.
- Một tháng trước, Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (Center for Disease Control and Prevention, hoặc CDC) đã bắt đầu theo dõi các trường hợp chấn thương phổi nghiêm trọng với một đặc điểm chung: sử dụng vaping.
- Có hơn 1.000 trường hợp được xác định trên toàn quốc và hầu hết các trường hợp đó xảy ra cho những người trẻ tuổi.