



Alameda Alliance for Health ترک سیگار

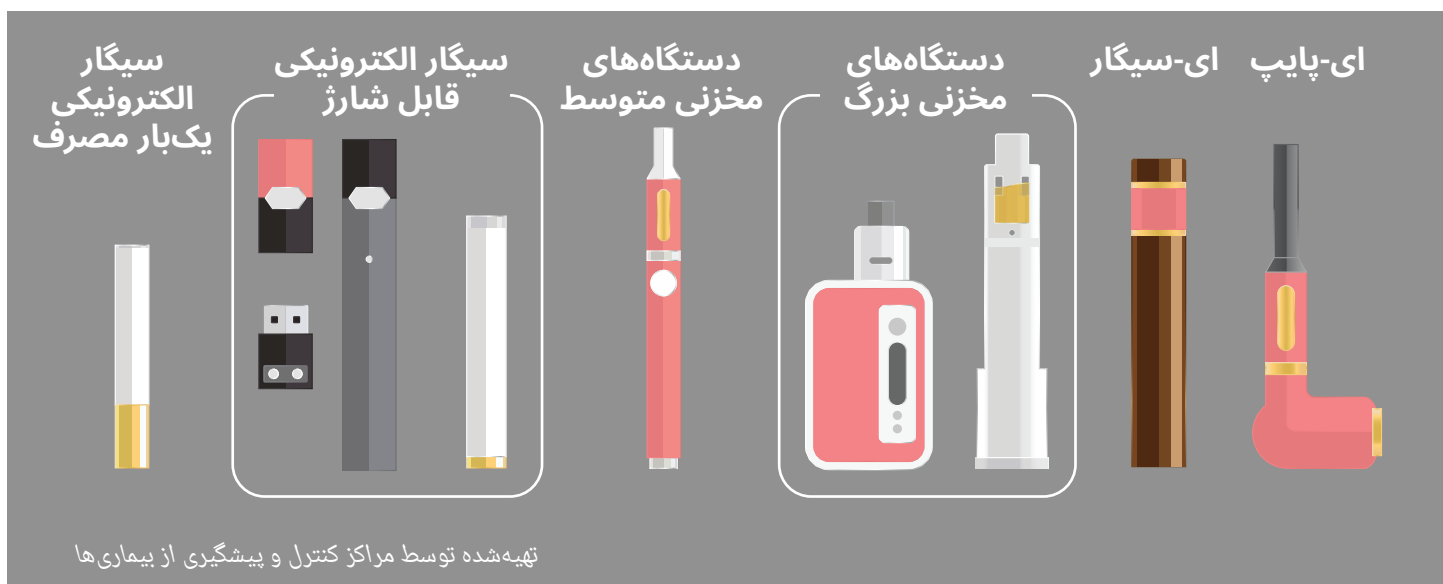
خطرات استفاده از ویپینگ

ما در Alameda Alliance for Health (Alliance) حضور داریم تا به شما در مدیریت سلامت خود کمک کنیم. می‌توانید از این راهنما برای آشنایی با خطرات ویپینگ و سیگارهای الکترونیکی استفاده کنید.

سیگارهای الکترونیکی چیستند؟

نحوه کار سیگارهای الکترونیکی به این شکل است که مایعی («مایع الکترونیکی») را گرم و به دود تبدیل می‌کند که با تنفس وارد ریه‌ها می‌شود. این مایع معمولاً حاوی نیکوتین، طعم‌دهنده و سایر مواد شیمیایی است. همچنین برای کشیدن ماری جوانا یا روغن حشیش نیز استفاده می‌شوند.

استفاده از سیگارهای الکترونیکی را «ویپینگ» نیز می‌نامند. سیگارهای الکترونیکی با نام‌های دیگری مانند ای-هوکا، ویپ، قلم ویپ، سیستم مخزنی یا ماد نیز شناخته می‌شوند. آن‌ها در اشکال و اندازه‌های مختلف عرضه می‌شوند.



سیگارهای الکترونیکی خطرناک هستند.

- دود سیگار الکترونیکی بخار آب نیست. می‌تواند به ریه‌ها آسیب بزند.
- نیکوتین و مواد شیمیایی موجود در سیگارهای الکترونیکی می‌توانند باعث سرطان، نقص‌های مادرزادی و سایر مشکلات سلامتی شوند. نیکوتین به رشد مغز کودکان تا اوایل یا اواسط 20 سالگی آسیب می‌زند.
- افراد ممکن است با مصرف سیگارهای الکترونیکی به نیکوتین معتاد شوند. سپس ممکن است به مصرف سیگارهای تنباکویی روی آورند که حتی مضرتر هستند.
- سیگارهای الکترونیکی با طعم میوه‌ای و آب‌نباتی برای نوجوانان جذاب هستند.



آیا سیگارهای الکترونیکی به ترک سیگار کمک می‌کنند؟

خیر. سیگارهای الکترونیکی توسط سازمان غذا و داروی آمریکا (Food and Drug Administration, FDA) به عنوان وسیله کمکی ترک سیگار تأیید نشده‌اند. از پزشک خود درباره روش‌های ایمن و مؤثر ترک سیگار سؤال کنید.

نکات ایمنی

کمک و منابع

اگر از سیگارهای الکترونیکی نیکوتین‌دار یا دیگر محصولات دخانی استفاده می‌کنید و برای ترک به کمک نیاز دارید، لطفاً با Kick It California به شماره رایگان **1.800.300.8086** (مترجم شفاهی ارائه می‌شود) تماس بگیرید یا به سایت **kickitca.org** مراجعه کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر، لطفاً به نشانی‌های زیر مراجعه کنید:

- **cdc.gov/tobacco**
- **e-cigarettes.surgeongeneral.gov**
- **flavorshookkids.org** (انگلیسی، اسپانیایی، چینی، ویتنامی)

- نیکوتین یک ماده سمی است. هرگز سیگارهای الکترونیکی یا مایع آن را در جایی نگذارید که کودکان یا حیوانات خانگی به آن دسترسی داشته باشند.
- اگر مایع الکترونیکی بلعیده شد، یا با پوست یا چشم تماس پیدا کرد، فوراً با سامانه کنترل سموم ایالت California به شماره رایگان **1.800.222.1222** تماس بگیرید.
- هرگز اجازه ندهید سیگارهای الکترونیکی در منزل شما مصرف شود. آن‌ها هوا را آلوده می‌کنند.
- زنان باردار و شیرده، کودکان و نوجوانان هرگز نباید از سیگارهای الکترونیکی استفاده کنند یا در معرض دود آن قرار بگیرند.
- سیگارهای الکترونیکی و کپسول‌ها یا کارتریج‌های (نیکوتینی) را در مراکز تحویل زباله خانگی رایگان، دور بیندازید. برای یافتن نزدیک‌ترین مرکز، لطفاً به **stopwaste.org** مراجعه کنید.



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBRS_CS_EC 06/2022
HED SC-3 REVIEW 06/2022

آیا به حمایت بیشتری نیاز دارید؟

لطفاً با برنامه‌های سلامت Alliance دوشنبه - جمعه، 8 صبح - 5 بعدازظهر تماس بگیرید
شماره تلفن: **1.510.747.4577**
خط تلفن رایگان: **1.855.891.9169**
افراد دارای اختلال شنوایی و گفتاری
1.800.735.2929/711 (TTY/CRS)
www.alamedaalliance.org