

WHAT ARE ELECTRONIC CIGARETTES?

Electronic cigarettes, also known as e-cigarettes, are battery-operated devices that usually contain cartridges with nicotine, flavor, and other chemicals. FDA

An e-cigarette turns nicotine, which is highly addictive, and other chemicals into a vapor that is inhaled. FDA

As of May 10, 2016, the FDA now regulates all tobacco products, including electronic cigarettes and vape pens.

NICOTINE IS ADDICTIVE.

E-cigarettes may produce or maintain nicotine dependence. AMA

E-cigarettes can increase nicotine addiction among young people and may lead kids to try other tobacco products, like regular cigarettes. FDA

Nicotine addiction is so powerful that every day about 1,000 teens become daily smokers. Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Research has shown that nicotine affects the same brain regions as cocaine and heroine. Nicotine causes lasting changes in the cells of the brain. These changes can eventually lead to addiction. National Institutes of Health (NIH)

WHO'S AFFECTED?

About 1 in 8 adult cigarette smokers in the U.S. have tried an electronic cigarette. National Center for Health Statistics, 2014

More than 3 million middle and high school students are current users of e-cigarettes. CDC, 2015

E-cigarettes come in fruit and candy flavors. More than 85% of youth ages 12-17 who use e-cigarettes said they use flavored e-cigarettes. Surgeon General, 2016

In places where cigarette smoking is not allowed indoors, the use of e-cigarettes could worsen air quality as well as make it difficult for someone who has already quit using nicotine. CDC's Office on Smoking and Health, 2013

FACTS ABOUT ELECTRONIC CIGARETTES

"Consumers have no way of knowing the doses they are inhaling, the types or concentrations of potentially harmful chemicals, or if e-cigarettes are safe for their intended use."

— 2009 Food and Drug Administration (FDA)

WHAT ARE THE RISKS?

The long-term effects of e-cigarettes on health have not been studied. CDC

E-cigarettes can contain:

- Ultra-fine particles--can get deep into the lungs when you breathe;
- Flavorings like diacetyl--linked to serious lung disease;
- Volatile organic compounds--such as, benzene, which is found in car exhaust; and
- Heavy metals--nickel, tin, and lead. Surgeon General, 2016

The secondhand aerosol, or vapor, from e-cigarettes is not harmless water vapor. It can contain the same harmful ingredients that are breathed in when smoking an electronic cigarette. Surgeon General, 2016

Makers of e-cigarettes have not proven that e-cigarettes can help you quit smoking, and the FDA has not approved them as a safe method to help smokers quit. American Lung Association, 2017

TAKE ACTION.

Help those who want to quit to use all of the FREE local resources in our community, as listed on our website.

Whether it's a worksite, housing complex, or campus, ask the owners to make it a 100% tobacco-free property, including e-cigarettes. Use the fact sheets on our website to help make the case.

Speak up! E-cigarettes are not allowed in public places, including parks, according to City Ordinance.

Visit us at LiveTobaccoFreeAustin.org or email us at info@LiveTobaccoFreeAustin.org for more tools.



¿QUÉ SON LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS?

Los cigarrillos electrónicos, también llamados e-cig, son dispositivos que funcionan con baterías y contienen cartuchos de nicotina, sabor y otros químicos. FDA

Un e-cig convierte la nicotina, que es muy adictiva, y otros químicos, en un vapor que se inhala. FDA

A partir del 10 de mayo de 2016, la FDA ahora regula todos los productos de tabaco, incluyendo los cigarrillos electrónicos y cigarrillos a vapor tipo bolígrafo.

LA NICOTINA ES ADICTIVA.

Los cigarrillos electrónicos pueden crear o mantener la dependencia a la nicotina. AMA

Los cigarrillos electrónicos pueden aumentar la adicción a la nicotina entre los jóvenes y hacer que los niños prueben otros productos de tabaco, como cigarrillos regulares. FDA

La adicción a la nicotina es tan fuerte que 1,000 adolescentes se convierten en fumadores cada día. Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC)

Los estudios demuestran que la nicotina afecta las mismas áreas del cerebro que la cocaína y la heroína. La nicotina causa cambios duraderos en las células del cerebro que con el tiempo causan adicción. Institutos Nacionales de Salud (NIH)

¿QUIÉN SE AFECTA?

Alrededor de 1 de 8 adultos fumadores de cigarrillos en los EE.UU. ha probado un cigarrillo electrónico. Centro Nacional de Estadísticas de Salud, 2014

Más de 3 millones de estudiantes de escuela intermedia y secundaria usan cigarrillos electrónicos. CDC, 2015

Los cigarrillos electrónicos vienen en sabores de fruta y dulces. Más del 85% de los jóvenes de 12 a 17 años que usan cigarrillos electrónicos dicen que usan los de sabor. Cirujano General, 2016

En los lugares donde fumar cigarrillos no está permitido en interiores, los cigarrillos electrónicos pueden empeorar la calidad del aire y afectar a los que están dejando la nicotina. Oficina del CDC sobre Fumar y la Salud, 2013

DATOS DE LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

“Los consumidores no tienen manera de saber las dosis que inhalan, los tipos de concentraciones de químicos potencialmente peligrosos ni si los cigarrillos electrónicos son seguros para su uso destinado”.

— 2009 Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA)

¿CUÁLES SON LOS RIESGOS?

No se han estudiado los riesgos a la salud a largo plazo de los cigarrillos electrónicos. CDC

Los cigarrillos electrónicos pueden contener:

- Partículas ultra finas que pueden penetrar profundo en los pulmones al respirar;
- Sabores como el diacetilo, asociado con enfermedades graves de los pulmones;
- Compuestos orgánicos volátiles como el benceno, que está en las emisiones de los autos; y
- Metales pesados como el níquel, estaño y plomo. Cirujano General, 2016

El aerosol, o vapor, de segunda mano de los cigarrillos electrónicos no es vapor de agua inofensivo. Puede contener los mismos ingredientes dañinos que se respiran al fumar un cigarrillo electrónico. Cirujano General, 2016

Los fabricantes de cigarrillos electrónicos no han probado que ayudan a dejar de fumar, y la FDA no los ha aprobado como medio seguro para dejar de fumar. Asociación Americana del Pulmón, 2017

TOME ACCIÓN

Ayude a los que desean dejar de fumar a usar todos los recursos locales GRATIS en nuestra comunidad, como se indica en nuestro sitio Web.

Ya sea en el empleo, complejo de vivienda o institución educativa, pídale a los propietarios que la conviertan en una propiedad 100% libre de tabaco, incluyendo cigarrillos electrónicos. Use la hoja de datos para convencerlos.

¡Hable! No se permiten los cigarrillos electrónicos en lugares públicos, incluyendo los parques por Ordenanza Municipal.

Visítenos en LiveTobaccoFreeAustin.org o envíenos un correo a info@LiveTobaccoFreeAustin.org para más recursos.

THUỐC LÁ ĐIỆN TỬ LÀ GÌ?

Thuốc lá điện tử, cũng gọi là e-thuốc lá, là bộ thiết bị chạy bằng pin thường chứa các thỏi hộp ni-cô-tin, hương vị, và các hoá chất khác.. FDA

E-thuốc lá biến ni-cô-tin, là chất gây nghiện cao độ, và các hoá chất khác thành một chất hơi bốc để hít vào. FDA

Kể từ ngày 10 tháng Năm, 2016, tổ chức FDA kiểm soát tất cả các sản phẩm thuốc lá, gồm thuốc lá điện tử và bút hít.

NI-CÔ-TIN CHẤT NGHIỆN.

E-thuốc lá có thể tạo ra hoặc duy trì sự lệ thuộc vào ni-cô-tin. AMA

E-thuốc lá có thể tăng sự nghiện ngập ni-cô-tin ở những người trẻ và có thể khiến trẻ hút thử sản phẩm thuốc hút khác, như thuốc lá. FDA

Ni-cô-tin nghiện mạnh đến độ mỗi ngày khoảng 1.000 thiếu niên trở thành nghiện. Trung Tâm Phòng Chống Bệnh Tật (CDC)

Cuộc nghiên cứu cho thấy ni-cô-tin ảnh hưởng đến cùng một vùng não bộ như cô-kê và ê-rô-in. Ni-cô-tin gây ra những thay đổi lâu dài trong tế bào não. Các thay đổi này từ từ sẽ dẫn đến nghiện ngập. Viện Y Tế Quốc Gia (NIH)

AI BỊ ẢNH HƯỞNG?

Khoảng 1 trong 8 người lớn hút thuốc ở Mỹ có thử dùng thuốc lá điện tử. Trung Tâm Y Tế Quốc Gia Số Liệu Thống Kê, 2014

Hơn 3 triệu học sinh trung học cấp 2 và 3 hiện đang dùng e-thuốc lá. CDC, 2015

E-thuốc lá có mùi vị trái cây và kẹo. Hơn 85% trẻ em ở độ tuổi 12-17 sử dụng e-thuốc lá khai là có sử dụng e-thuốc lá có mùi vị. Tổng Trưởng Y Tế, 2016

Ở những nơi bị cấm không cho hút thuốc trong phòng, việc sử dụng e-thuốc lá có thể làm cho không khí tệ hơn cũng như gây khó khăn cho những ai đã cai ni-cô-tin. Văn Phòng CDC về Hút Thuốc và Sức Khỏe, 2013

SỰ THẬT VỀ THUỐC LÁ ĐIỆN TỬ

"Người tiêu dùng không có cách biết liều lượng họ hít vào, các loại hoặc nồng độ các hoá chất độc hại tiềm ẩn, hoặc e-thuốc lá có an toàn cho dự định sử dụng của họ."

— 2009 Thực Phẩm và Dược Phẩm Hoa Kỳ (FDA)

CÁC RỦI RO NÀO?

Tác dụng lâu dài của e-thuốc lá trên sức khỏe chưa được nghiên cứu. CDC

E-thuốc lá có thể chứa:

- Các hạt li ti--có thể đi sâu vào trong phổi khi quý vị hít thở;
- Hương vị như diacetyl--có dính đến bệnh phổi nguy hiểm;
- Hợp chất hữu cơ dễ bay hơi--như, benzene, tìm thấy trong ống xả khói xe hơi; và
- Kim loại nặng--mạ niken, thiếc, và chì. Tổng Trưởng Y Tế, 2016

Các hơi xịt, hoặc hơi bốc, từ e-thuốc lá do người khác hút không vô hại như hơi nước. Nó có thể chứa những thành phần độc hại được hít vào khi hút một thuốc lá điện tử. Tổng Trưởng Y Tế, 2016

Công ty e-thuốc lá vẫn chưa chứng minh e-thuốc lá có thể giúp quý vị bỏ hút thuốc, và FDA chưa chứng nhận đây là cách an toàn giúp người nghiện cai hút. Hiệp Hội Ung Thư Phổi Hoa Kỳ, 2017

HÀNH ĐỘNG.

Giúp những ai muốn cai hút dùng tất cả các nguồn giúp MIỄN PHÍ ở cộng đồng của mình, như liệt kê trên mạng.

Dù là ở chỗ làm, khu nhà ở, hoặc trường ốc, hãy yêu cầu người chủ đổi chỗ đó thành nơi không hút 100%, kể cả e-thuốc lá. Dùng bản sự thật trên trang mạng của chúng tôi để thuyết phục.

Hãy lên tiếng! E-thuốc lá bị cấm ở nơi công cộng, gồm cả công viên, theo Pháp Lệnh Thành Phố.

Thăm LiveTobaccoFreeAustin.org hay điện thư cho info@LiveTobaccoFreeAustin.org để có thêm công cụ.