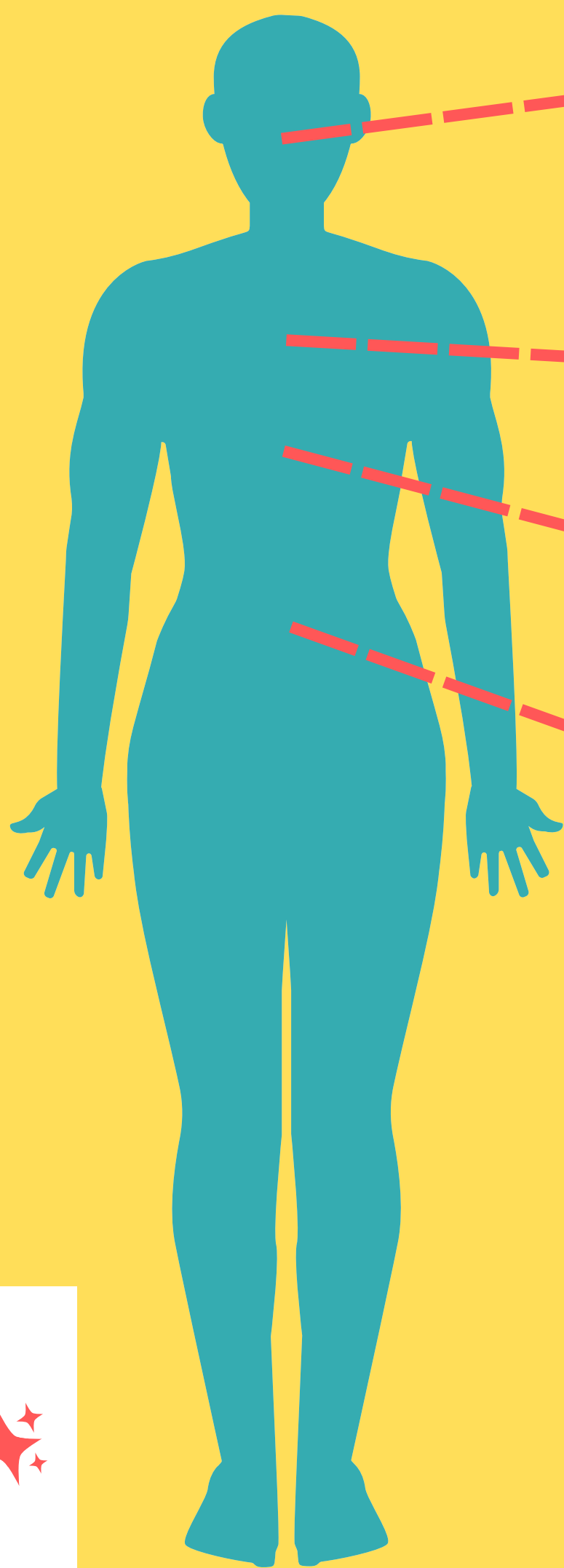


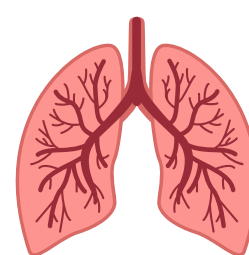
ĐIỀU GÌ BỊ ĐE DỌA KHI BẠN HÚT THUỐC LÁ ĐIỆN TỬ

ẢNH HƯỞNG CỦA THUỐC LÁ ĐIỆN TỬ LÊN CƠ THỂ BẠN

Thuốc lá điện tử không an toàn. Một số hóa chất được giải phóng vào phổi của bạn có thể gây ra bệnh phổi, bệnh tim và ung thư



- Nhức đầu chóng mặt
- Khó ngủ
- Khó tập trung



- Hạn chế đường thở
- Viêm nhiễm
- Ho



- Đau ngực
- Tăng nhịp tim
- Tăng huyết áp



- Nôn mửa
- Buồn nôn

BẠN CÓ BIẾT RẰNG...

Những gì bạn hít vào khi dùng thuốc lá điện tử KHÔNG PHẢI LÀ HƠI NƯỚC.

Trên thực tế, bạn đang hít phải các hạt hóa học siêu mịn.

Những hạt này đủ nhỏ để vượt qua hệ thống phòng thủ tự nhiên của cơ thể bạn và nằm sâu trong phổi của bạn.

✧ NICOTINE LÀ GÌ?

Nicotine là một chất hóa học từ cây thuốc lá được tìm thấy trong hầu hết các sản phẩm thuốc lá điện tử. Nó có tính gây nghiện cao và có thể gây hại cho các bộ phận điều chỉnh tâm trạng, sự chú ý, học tập và kiểm soát xung lực trong não của bạn.



ĐỪNG ĐỂ THUỐC LÁ ĐIỆN TỬ LÀM RỐI LOẠN SỨC KHỎE TINH THẦN CỦA BẠN.

Nghĩ rằng thuốc lá điện tử đang giúp đỡ bạn? Sau đây là sự thật.

- Nicotine phá vỡ sự cân bằng tự nhiên của các chất dẫn truyền thần kinh quan trọng trong não của bạn, như dopamine và serotonin.
- Theo thời gian, chất nicotine trong thuốc lá điện tử có thể kích hoạt những thay đổi trong cấu trúc não của bạn, dẫn đến cảm giác chán nản, căng thẳng và lo lắng.

Với mỗi lần dùng hút, những cảm giác này có thể trở nên tồi tệ hơn.



TÌM HIỂU THÊM VÀ NHẬN TRỢ GIÚP ĐỂ TỪ BỎ THUỐC LÁ ĐIỆN TỬ

TEEN.SMOKEFREE.GOV, SNOHD.ORG/VAPING, TRUTHINITIATIVE.ORG/THISISQUITTING