

Thuốc lá điện tử

Thuốc lá điện tử là gì?¹

Thuốc lá điện tử là các dụng cụ điện tử làm nóng hợp chất lỏng (e-liquid).

- Khi làm nóng, hợp chất lỏng bốc thành hơi (vapor) mà người dùng hít vào.
- Hơi này trông giống như khói và có những chất như nicotine và các hóa chất khác.

Các loại thuốc lá điện tử^{1,2}

Giống hình dạng điều thuốc (Ciga-likes)



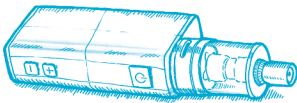
- Cùng kích thước, trọng lượng và nhìn giống điều thuốc lá
- Một số loại sau khi sử dụng hết hợp chất lỏng thì vứt bỏ
- Những loại khác có thể châm thêm hợp chất lỏng để dùng lại

Ống xịt hơi (vaporizer) cá nhân



- Cùng kích thước và hình dạng như một cây bút cỡ lớn
- Có một ngăn chứa để có thể châm thêm hợp chất lỏng
- Người dùng có thể thay đổi ngăn chứa và pin để đựng được nhiều chất nicotine hơn hoặc hít được dài hơi hơn.

Mod



- Có nhiều hình dạng và kích thước
- Có thể được làm từ các vật liệu như vỏ lon nước ngọt hoặc hộp thiếc đựng kẹo bạc hà
- Người dùng có thể thay đổi ống ngậm hoặc pin để phù hợp với mình

Thông tin khác về thuốc lá điện tử^{2,3,4}

- Hợp chất lỏng thường có:
 - Chất nicotine
 - Propylene glycol, thường được sử dụng trong thực phẩm và thuốc
 - Glycerin thực vật, thường được sử dụng trong thực phẩm và mỹ phẩm
 - Hương liệu
 - Nước
- Nicotine trong hợp chất đi vào cơ thể qua miệng và cổ họng. Điều này có thể làm:
 - Tăng nhịp tim và huyết áp
 - Mạch máu bị hẹp lại
- Thuốc lá điện tử không được Cơ Quan Quản Lý Thực Phẩm và Dược Phẩm Hoa Kỳ (FDA) chấp thuận là một dược phẩm để giúp cai thuốc lá.
 - Thuốc lá điện tử cũng không có trong bản Hướng Dẫn Thực Hành Lâm Sàng dành cho việc điều trị sự sử dụng và lệ thuộc thuốc lá của Dịch Vụ Y Tế Công Cộng Hoa Kỳ.

E-cigarettes

What are E-cigarettes?¹

E-cigarettes are electronic devices that heat e-liquid.

- It is heated into a vapor that users breathe in.
- The vapor looks like smoke and has things like nicotine and other chemicals.

Types^{1,2}



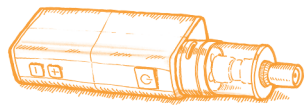
Ciga-likes

- Same size, weight, and look as cigarettes
- Some are thrown away when e-liquid is used up
- Others can be refilled and used again



Personal Vaporizers

- Same size and shape as a large pen
- Has a tank that can be refilled with e-liquid
- User can change the tank and battery to get more nicotine or bigger puffs



Mods

- Come in many shapes and sizes
- Can be made from things like soda cans or breath mint tins
- Users can change the mouthpiece or battery to make it more personal

More about E-cigarettes^{2,3,4}

E-liquid often has:

- Nicotine
 - Propylene glycol, often used in food and meds
 - Vegetable glycerin, often used in food and make-up
 - Flavorings
 - Water
- Nicotine in e-liquid gets in the body through the mouth and throat. This can cause:
 - Heart rate and blood pressure to go up
 - Blood vessels to get narrow
- E-cigarettes are not approved as a quit aid by the FDA
 - They are also not a part of the U.S. Public Health Services Clinical Practice Guideline for treating tobacco use and dependence.

Thuốc lá điện tử

Cai thuốc lá điện tử

5 lời khuyên để giúp bạn cai

1. Tìm lý do: Tại sao bạn muốn bỏ thuốc lá điện tử?

- Ghi xuống những lý do chính
- Thường xuyên tự nhắc nhở vì sao mình muốn cai

2. Biết những hoàn cảnh khiến bạn muốn dùng: Điều gì làm bạn muốn sử dụng thuốc lá điện tử?

- Ghi xuống những thời điểm bạn thích dùng thuốc lá điện tử
- Những hoàn cảnh cảm dỗ thường gặp là lúc uống rượu, cảm thấy căng thẳng, đi chơi với những người đang sử dụng thuốc lá điện tử, hoặc cảm thấy buồn chán

3. Lập kế hoạch để vượt qua những hoàn cảnh cảm dỗ - Bạn có thể làm gì thay vì dùng thuốc lá điện tử?

- Thay đổi lối sinh hoạt - làm những việc khác như hít thở sâu, nhai ống hút, uống nước, và tránh những nơi bạn thường sử dụng thuốc lá điện tử
- Thay đổi ý nghĩ của bạn - nghĩ về lý do tại sao bạn muốn cai, tự nhủ rằng sử dụng thuốc lá điện tử không phải sự lựa chọn, và tự khích lệ bản thân vì những nỗ lực bỏ dùng thuốc lá điện tử

4. Chọn một ngày để bắt đầu cai - Ngày nào thuận lợi nhất cho bạn?

- Chọn một ngày mà tương đối không căng thẳng
- Ghi ngày đó xuống và quyết tâm để cai
- Hãy thử xem!

5. Không ngừng cố gắng - Nếu bạn không cai được lần này thì sao?

- Có thể cần nỗ lực nhiều lần để bỏ hẳn được
- Bạn không biết lần nào sẽ cai được - nhưng nếu bạn cứ tiếp tục cố gắng, bạn SẼ làm được!

1. US Food and Drug Administration (2017). Vaporizers, E-Cigarettes, and other ENDS.
2. NIH (2018). Electronic Cigarettes (E-cigarettes).
3. GoSmokeFree (2018). Propylene Glycol (PG) vs Vegetable Glycerin (VG) E Liquid.
4. Livestrong.Com.(2017). The Effects of Nicotine on the Body.

**Hãy gọi ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá
Dành Cho Người Việt để nhận trợ giúp
bỏ thuốc lá điện tử MIỄN PHÍ!
1-800-778-8440**

5 Tips to Help You Quit E-cigarettes

1. Find your reason: Why do you want to quit?

- Write down your main reasons
- Remind yourself often why you want to quit

2. Know your triggers: What makes you want to use e-cigarettes?

- Write down the times when you like to use
- Some common triggers are when you drink alcohol, feel stressed, hang out with others who are vaping, or feel bored

3. Make a plan to deal with triggers – What can you do instead?

- Change your ways – do other things like take deep breaths, chew on a straw, drink water, and avoid places where you use
- Change your thoughts – think about why you want to quit, tell yourself that vaping is not an option, and give yourself credit for quitting

4. Set a quit date – What day might work best for you?

- Choose a day that is more or less stress-free
- Mark the date and commit to quit
- Give it a try

5. Keep trying – What if you don't make it this time?

- It can take many tries to quit for good
- You never know which time will stick—if you keep trying you WILL do it!

1. US Food and Drug Administration (2017). Vaporizers, E-Cigarettes, and other ENDS.
2. NIH (2018). Electronic Cigarettes (E-cigarettes).
3. GoSmokeFree (2018). Propylene Glycol (PG) vs Vegetable Glycerin (VG) E Liquid.
4. Livestrong.Com.(2017). The Effects of Nicotine on the Body.

Call for FREE help to quit vaping today!

English:

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

JUUL và Suorin

JUUL và Suorin là gì?

JUUL và Suorin là các thiết bị điện tử.

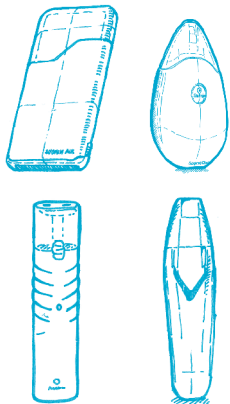
- Khi hút, pin được bật lên và làm nóng hợp chất lỏng (e-liquid).
- Hợp chất lỏng chuyển thành hơi (vapor) mà người dùng hít vào.
- Hơi này trông giống như khói và có những chất như nicotine và các hóa chất khác.

JUUL¹



- JUUL nhìn giống như thiết bị USB
- Các hộp chứa (pod) gắn vào thiết bị và có đựng hợp chất lỏng.
 - Hộp chất lỏng này có nicotine muối (nicotine salt) tạo ra tác động mạnh hơn những hợp chất lỏng mà không có nicotine muối.
 - Hộp chất lỏng này cũng có propylene glycol và các hương liệu.
 - Một số hương vị là vị thuốc lá, bạc hà, và trái cây.
 - Các hộp chứa được vứt đi khi cạn hết.
- JUUL có giá \$34.99 và một gói bốn hộp chứa có giá là \$15.99.

Suorin²



- Suorin là một nhóm thiết bị:
 - Suorin Air – kích thước bằng một thẻ tín dụng dày
 - Suorin Drop – thiết bị dẹp có hình giọt nước mắt
 - Suorin iShare – nhìn giống một cây USB với một đồ sạc dự phòng
 - Suorin Vagon – thân cong với một cái kẹp
 - Suorin Edge – nhìn giống một cây USB và đi kèm theo pin dự phòng
- Tất cả các thiết bị đều dùng những hộp chứa (pod) có đựng hợp chất lỏng.
 - Các hộp chứa có thể được châm thêm với bất kỳ hợp chất lỏng nào, ngay cả những loại có nicotine muối.
 - Có nhiều hương vị như vị nho và táo.
- Những thiết bị Suorin có giá từ \$19.99 đến \$59.99.

Sử dụng trong giới trẻ

Nhiều thanh thiếu niên dùng JUUL hay Suorin và dễ dàng bị nghiện.^{1,2,3,4}

- Một hộp chứa (pod) của JUUL có lượng nicotine bằng 200 hơi thuốc lá (một gói thuốc lá) nhưng:
 - Nhiều người trẻ kéo hơi dài và hít sâu vào.
 - Họ dùng hết hộp chứa nhanh hơn hít 200 hơi.
- Giới trẻ hít vào nhiều nicotine từ những thiết bị này. Những hợp chất lỏng có nicotine muối cung cấp một liều nicotine mạnh với mỗi hơi hít.
- Nicotine có thể gây ra:
 - Nhịp tim và huyết áp tăng
 - Mạch máu bị thu hẹp lại

JUUL and Suorin

What are JUUL and Suorin?

JUUL and Suorin are electronic devices.

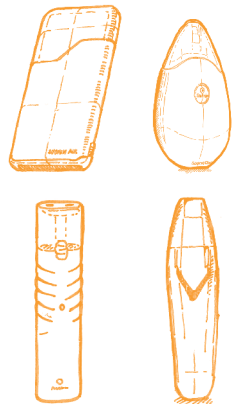
- When you puff on them, a battery turns on and heats e-liquid.
- The e-liquid becomes a vapor that users breathe in.
- The vapor looks like smoke and has things like nicotine and other chemicals.



JUUL¹

- JUUL looks like a USB drive.
- Pods attach to the device and hold e-liquid.
 - This liquid has nicotine salts that give stronger hits than e-liquid without salts.
 - It also has things like propylene glycol and flavorings.
 - Some flavors are tobacco, mint, and fruit
 - The pods are thrown away when empty.
- JUUL costs \$34.99 and a pack of four pods costs \$15.99.

Suorin²



- Suorin is a family of devices:
 - Suorin Air - size of a thick credit card
 - Suorin Drop - flat teardrop shape
 - Suorin iShare - looks like a USB drive with an on-the-go charger
 - Suorin Vagon - curved body with a holster clip
- All devices use pods that hold e-liquid.
 - They can be refilled with any e-liquid, even the salt-based ones.
 - There are many flavors, like grape and apple.
- Suorin devices cost \$19.99-59.99.

Youth Use

Many youth use JUUL or Suorin. It is easy for them to get hooked.^{1,2,3,4}

- One JUUL pod has the same level of nicotine as 200 cigarette puffs (a pack of cigarettes) but:
 - Many youth take big puffs and breathe in deep.
 - They finish pods faster than 200 puffs.
- Youth get a lot of nicotine from these devices.
 - The salt e-liquids give a strong dose of nicotine with each puff.
- Nicotine can cause:⁵
 - Heart rate and blood pressure to go up
 - Blood vessels to get narrow

Cai JUUL hay Suorin

5 lời khuyên để giúp bạn cai

1. **Tìm lý do:** Tại sao bạn muốn bỏ dùng Juul hay Suorin?

- Ghi xuống những lý do chính
- Thường xuyên tự nhắc nhở vì sao mình muốn cai

2. **Biết những hoàn cảnh khiến bạn muốn dùng:** Điều gì làm bạn muốn sử dụng JUUL hay Suorin?

- Ghi xuống những thời điểm bạn thích dùng JUUL hay Suorin
- Những hoàn cảnh cảm dỗ thường gặp là lúc uống rượu, cảm thấy căng thẳng, đi chơi với những người đang sử dụng thuốc lá điện tử, hoặc cảm thấy buồn chán

3. **Lập kế hoạch để vượt qua những hoàn cảnh cảm dỗ:** Bạn có thể làm gì thay vì dùng JUUL hay Suorin?

- Thay đổi lối sinh hoạt – làm những việc khác như hít thở sâu, nhai ống hút, uống nước, và tránh những nơi mà bạn thường dùng Juul hay Suorin
- Thay đổi ý nghĩ của bạn – nghĩ về lý do tại sao bạn muốn cai, tự nhủ rằng sử dụng thuốc lá điện tử không phải sự lựa chọn, và tự khích lệ bản thân vì những nỗ lực bỏ dùng JUUL hay Suorin

4. **Chọn một ngày để bắt đầu cai:** Ngày nào thuận lợi nhất cho bạn?

- Chọn một ngày mà tương đối không căng thẳng
- Ghi ngày đó xuống và quyết tâm để cai
- Hãy thử xem!

5. **Không ngừng cố gắng:** Nếu bạn không cai được lần này thì sao?

- Có thể cần nỗ lực nhiều lần để bỏ hẳn được
- Bạn không biết lần nào sẽ cai được – nhưng nếu bạn cứ tiếp tục cố gắng, bạn SẼ làm được!

1. JUUL Website (2018).
2. Suorin Website (2018).
3. Campaign for Tobacco Free Kids. (2018). JUUL and Youth: Rising E-cigarette Popularity.
4. Stanford Medicine. (2018). Why Should I be worried about JUULs?
5. Livestrong.Com.(2017). The Effects of Nicotine on the Body.

**Hãy gọi ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá
Dành Cho Người Việt để nhận trợ giúp
bỏ thuốc lá điện tử MIỄN PHÍ!
1-800-778-8440**

Quitting JUUL or Suorin

5 Tips to Help You Quit

1. Find your reason: Why do you want to quit?

- Write down your main reasons
- Remind yourself often why you want to quit

2. Know your triggers: What makes you want to use JUUL or Suorin?

- Write down the times when you like to use
- Some common triggers are when you drink alcohol, feel stressed, hang out with others who are vaping, or feel bored

3. Make a plan to deal with triggers – What can you do instead?

- Change your ways – do other things like take deep breaths, chew on a straw, drink water, and avoid places where you use
- Change your thoughts – think about why you want to quit, tell yourself that vaping is not an option, and give yourself credit for quitting

4. Set a quit date – What day might work best for you?

- Choose a day that is more or less stress-free
- Mark the date and commit to quit
- Give it a try

5. KEEP TRYING – What if you don't make it this time?

- It can take many tries to quit for good
- You never know which time will stick—if you keep trying you WILL do it!

1. JUUL Website (2018).
2. Suorin Website (2018).
3. Campaign for Tobacco Free Kids. (2018). JUUL and Youth: Rising E-cigarette Popularity.
4. Stanford Medicine. (2018). Why Should I be worried about JUULs?
5. Livestrong.Com.(2017). The Effects of Nicotine on the Body.

Call for FREE help to quit vaping today!

English:

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

Hơi aerosol từ thuốc lá điện tử do người khác sử dụng và Trẻ em

Hơi aerosol từ thuốc lá điện tử là gì?^{1,2}

Hơi aerosol từ thuốc lá điện tử là một loại hơi phun trông như khói.

- Được tạo ra từ hợp chất lỏng đốt nóng.
- Hợp chất lỏng là một loại chất lỏng được sử dụng trong các thiết bị dùng để hút thuốc không khói như là thuốc lá điện tử, JUUL và Suorin.

Hơi aerosol gián tiếp^{1,2}

Hơi aerosol gián tiếp (hơi aerosol từ thuốc lá điện tử do người khác sử dụng) không chỉ là hơi nước.

Hơi này có thể có các chất sau đây:

- Nicotine, chất có trong thuốc lá gây nghiện cho người sử dụng
- Propylene glycol, chất thường được sử dụng trong thực phẩm và dược phẩm
- Glycerin thực vật, thường dùng trong thực phẩm và mỹ phẩm
- Những chất tạo hương liệu, như là acetyl propionyl và diacetyl

Những rủi ro đối với sức khỏe¹

Hơi aerosol gián tiếp có thể gây hại đến người không trực tiếp sử dụng, chẳng hạn như trẻ em. Nó có thể có những chất như là:

- Những chất độc hại gây ung thư
 - Formaldehyde: dùng để ướp xác
 - Benzene: có trong xi măng cao su
- Những kim loại và hóa chất
 - Cadmium: dùng để sản xuất pin
 - Chì: từng được sử dụng trong sơn
 - Toluene: dùng để sản xuất sơn
- Chất propylene glycol khi đốt nóng có thể:
 - Gây khó chịu cho mắt, cổ họng và đường hô hấp
 - Làm trẻ em bị hen suyễn
- Các hạt siêu mịn

Cách giữ an toàn cho trẻ em

- Nhất định không để ai hút thuốc lá điện tử xung quanh con của bạn. Hãy giữ vững lập trường!
- Yêu cầu mọi người không hút thuốc lá điện tử trong nhà hay trong xe.
 - Sang một phòng khác hay mở cửa sổ cũng chưa đủ.
 - Tại California, hút thuốc lá điện tử trong xe là bất hợp pháp nếu có bất cứ một người nào dưới 18 tuổi.³
- Nếu bạn đang hút, hãy ngưng ngay!



**Hãy gọi ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá
Dành Cho Người Việt để nhận trợ giúp
bỏ thuốc lá điện tử MIỄN PHÍ!
1-800-778-8440**

1. American Nonsmokers' Rights Foundation (2018). Electronic Smoking Devices and Secondhand Aerosol.
2. USDHSS (2016). E-cigarette Use Among Youth and Young Adults. A Report of the Surgeon General
3. Public Health Law Center (2017). E-cigarette Regulations – California

Secondhand Vape Aerosol and Kids

What is Vape Aerosol?^{1,2}

Vape aerosol is a mist that looks like smoke.

- It comes from heated e-liquid.
- E-liquid is a fluid used in vaping devices like e-cigarettes, JUUL, and Suorin.

Secondhand Aerosol^{1,2}

Secondhand aerosol is not just water vapor. It may contain:

- Nicotine, the drug in tobacco that gets users hooked
- Propylene glycol, often used in food and meds
- Vegetable glycerin, often used in food and make-up
- Flavorings, like acetyl propionyl and diacetyl

Health Risks¹

Secondhand aerosol can harm non-users, like kids. It may have things like:

- Cancer-causing toxins
 - Formaldehyde: Used to embalm
 - Benzene: Found in rubber cement
- Metals and chemicals
 - Cadmium: Used to make batteries
 - Lead: Once used in paint
 - Toluene: Used to make paint
- Heated propylene glycol that can:
 - Bother the eyes, throat, and airways
 - Cause kids to get asthma
- Ultrafine particles

How to Keep Kids Safe

- Make sure that no one vapes around your kids. Be firm.
- Ask people not to vape in your home or car.
 - Going to another room, or opening windows, is not enough.
 - In California, it is illegal to vape in a car if anyone is under 18 years old.³
- If you vape, stop!



Call for FREE help to quit vaping today!

English:

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

1. American Nonsmokers' Rights Foundation (2018). Electronic Smoking Devices and Secondhand Aerosol.
2. USDHSS (2016). E-cigarette Use Among Youth and Young Adults. A Report of the Surgeon General
3. Public Health Law Center (2017). E-cigarette Regulations – California

Vapes

Vape là các dụng cụ điện tử mà làm nóng hợp chất lỏng (e-liquid). Vape còn có những tên gọi khác là *e-cigarettes*, *e-hookah*, *mods*, *vape pens*, *tank systems*, *pod mods*, hoặc theo tên nhãn hiệu như là *JUUL*.

Vape hoạt động ra sao?

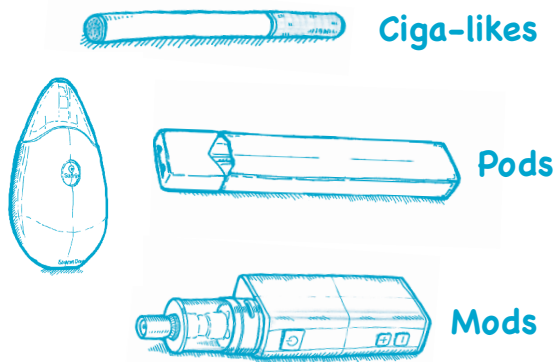
- Vape dùng những hộp nhỏ (pods) hay bình chứa hợp chất lỏng (e-liquid) có thể châm thêm để dùng lại.
- Khi hút, pin bật lên và làm nóng hợp chất lỏng.
- Điều này tạo ra hơi aerosol nhìn giống như khói khi phả ra. Hơi này không chỉ là hơi nước.
- Chất nicotine đi vào cơ thể qua miệng, cổ họng và phổi.

Có những chất gì trong vape?

- Thành phần các chất thì khác nhau, nhưng hầu hết các hợp chất lỏng đều có chất nicotine.
- Những chất khác có thể bao gồm chất propylene glycol, glycerin, nước, và các chất tạo hương vị.
- Một số vape có chứa chất tetrahydrocannabinol (viết tắt là THC, một loại hóa chất trong cây), là chất chính ảnh hưởng đến trí tuệ có trong cần sa.

Vape có an toàn không? ¹

- Vì vape hiện được bán mà không có nhiều quy định nên có thể chứa nhiều loại độc tố.
- Đã có những trường hợp có vấn đề về phổi và ngay cả xảy ra tử vong ở những người sử dụng vape, dù nguyên nhân cụ thể vẫn đang được nghiên cứu.



Sử Dụng Trong Giới Trẻ¹

- Vape là sản phẩm thuốc lá được sử dụng phổ biến nhất trong giới học sinh cấp hai và trung học ở Mỹ.
- Giới trẻ bị thu hút bởi các nhãn hiệu như JUUL vì kiểu dáng đẹp và có nhiều hương vị.

Giới Trẻ và Chất Nicotine¹

- Nhiều thanh thiếu niên tin rằng vape không gây nghiện, nhưng sự thật không phải vậy.
 - Ví dụ, một hộp pod của JUUL chứa nhiều nicotine bằng một gói thuốc lá.
 - Các hệ thống Pod sử dụng hợp chất lỏng với loại nicotine muối. Loại nicotine muối này làm cho khi hút cảm thấy dịu hơn và đưa nhiều nicotine vào cơ thể hơn là loại hợp chất lỏng không có muối.
- Chất nicotine có thể:
 - Ảnh hưởng đến sự phát triển của trí óc
 - Làm tăng nhịp tim và huyết áp
 - Làm thu hẹp các mạch máu

Vape có giúp bỏ thuốc lá được không?

- Nghiên cứu cho thấy vape có thể giúp một số người bỏ hút thuốc, như miếng dán nicotine giúp vậy.²
- Tuy nhiên, có nên có những sản phẩm vape này trên thị trường hay không là điều đang được tranh luận sôi nổi, nhất là với những nguy cơ mà vape gây ra cho giới trẻ.³ Vape hiện nay không được Cơ Quan Quản Lý Thực Phẩm và Dược Phẩm Hoa Kỳ (the U.S. Food and Drug Administration) chấp thuận là một loại trợ giúp cai thuốc lá.

Vapes

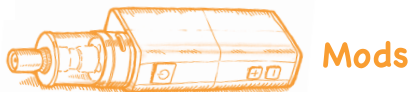
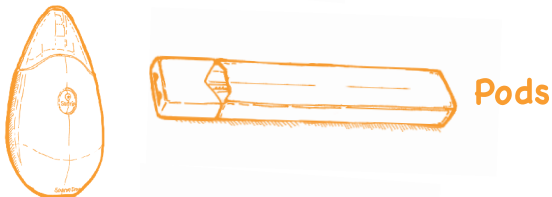
Vapes are electronic devices that heat e-liquid. They are also called e-cigarettes, e-hookah, mods, vape pens, tank systems, pod mods, or by brand names like JUUL.

How do they work?

- Vapes use small cartridges (pods) or refillable tanks of e-liquid.
- Puffing on a vape turns a battery on and heats the e-liquid.
- This creates an aerosol that looks like smoke when exhaled. It is not just water vapor.
- Nicotine gets into the body through the mouth, throat, and lungs.

What's in vapes?

- Ingredients vary, but most e-liquids have nicotine.
- Other ingredients may include propylene glycol, glycerin, water, and flavoring agents.
- Some vapes contain tetrahydrocannabinol(THC), the main psychoactive ingredient in marijuana.



Are vapes safe?¹

- Since vapes are currently sold without much regulation, they may contain toxins.
- There have been lung problems and even deaths among people who vape, although the specific cause is still being studied.

Youth Use¹

- Vapes are the most commonly used tobacco product among U.S. middle and high school students.
- Youth are attracted to brands like JUUL because of the sleek look and flavors.

Youth and Nicotine¹

- Many youth believe vapes are not addictive, but that is not true.
 - » For example, one JUUL pod contains as much nicotine as a pack of cigarettes.
 - » Pod systems use e-liquid with nicotine salts. Salts give a smoother hit and a lot more nicotine than e-liquid without salts.
- Nicotine can:
 - » Affect brain development
 - » Increase heart rate and blood pressure
 - » Narrow blood vessels

Do vapes help people quit smoking?

- Research has shown that vapes can help some people quit smoking, like nicotine patches can.²
- However, it's hotly debated whether they should be available at all, especially given the risk they pose to youth.³
- Vapes are not currently approved as a quit aid by the U.S. Food and Drug Administration.

5 lời khuyên để giúp bạn cai

1. Tìm lý do: Tại sao bạn muốn bỏ vape?

- Ghi xuống những lý do chính
- Nhắc nhở bản thân thường xuyên vì sao bạn muốn bỏ vape

2. Biết những hoàn cảnh khiến bạn muốn dùng: Điều gì làm bạn muốn sử dụng vape?

- Ghi xuống những lúc bạn thích dùng vape
- Những hoàn cảnh thường làm bạn muốn dùng vape là lúc uống rượu, cảm thấy căng thẳng, đi chơi với những người đang dùng vape, hoặc cảm thấy chán không có gì làm

3. Lập kế hoạch để đối phó với những hoàn cảnh cám dỗ: Bạn có thể làm gì thay vì dùng vape?

- Thay đổi lối sinh hoạt - làm những việc khác như hít thở sâu, nhai ống hút, uống nước, và tránh những nơi bạn thường dùng vape
- Thay đổi ý nghĩ của bạn - nghĩ về lý do tại sao bạn muốn bỏ vape, tự nhủ rằng sử dụng vape không phải là sự lựa chọn, và tự khích lệ bản thân vì những nỗ lực để bỏ vape

4. Chọn một ngày để bắt đầu bỏ vape: Ngày nào thuận lợi nhất cho bạn?

- Chọn một ngày ít căng thẳng
- Ghi ngày đó xuống và quyết tâm để bỏ
- Hãy thử xem!

5. Không ngừng cố gắng: Nếu bạn không bỏ được lần này thì sao?

- Có thể cần thử nhiều lần mới bỏ hẳn được
- Bạn không biết lần nào bạn sẽ bỏ được - nhưng nếu cứ tiếp tục cố gắng, bạn SẼ làm được!

**Hãy gọi ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá
Dành Cho Người Việt
để nhận trợ giúp bỏ vape MIỄN PHÍ!
1-800-778-8440**

1. Surgeon General's Advisory on E-cigarette Use Among Youth. 2018.

2. Hajek P, et al. 2019.

3. National Academies of Sciences Engineering and Medicine. 2018.
Public Health Consequences of E-cigarettes.

5 Tips to Help You Quit Vaping

1. Find your reason: Why do you want to quit?

- Write down your main reasons
- Remind yourself often why you want to quit

2. Know your triggers: What makes you want to vape?

- Write down the times when you like to vape
- Some common triggers are when you drink alcohol, feel stressed, hang out with others who are vaping, or feel bored

3. Make a plan to deal with triggers: What can you do instead?

- Change your ways – do other things like take deep breaths, chew on a straw, drink water, and avoid places where you vape
- Change your thoughts – think about why you want to quit, tell yourself that vaping is not an option, and give yourself credit for quitting

4. Set a quit date: What day might work best for you?

- Choose a day that is more or less stress-free
- Mark the date and commit to quit
- Give it a try

5. Keep trying: What if you don't make it this time?

- It can take many tries to quit for good
- You never know which time will stick – if you keep trying you WILL do it!

1. Surgeon General's Advisory on E-cigarette Use Among Youth. 2018.

2. Hajek P, et al. 2019.

3. National Academies of Sciences Engineering and Medicine. 2018. Public Health Consequences of E-cigarettes.

Call for FREE help to quit vaping today!
English: 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

5 Tips to Help You Quit E-cigarettes

1. Find your reason: Why do you want to quit?

- Write down your main reasons
- Remind yourself often why you want to quit

2. Know your triggers: What makes you want to use e-cigarettes?

- Write down the times when you like to use
- Some common triggers are when you drink alcohol, feel stressed, hang out with others who are vaping, or feel bored

3. Make a plan to deal with triggers – What can you do instead?

- Change your ways – do other things like take deep breaths, chew on a straw, drink water, and avoid places where you use
- Change your thoughts – think about why you want to quit, tell yourself that vaping is not an option, and give yourself credit for quitting

4. Set a quit date – What day might work best for you?

- Choose a day that is more or less stress-free
- Mark the date and commit to quit
- Give it a try

5. Keep trying – What if you don't make it this time?

- It can take many tries to quit for good
- You never know which time will stick—if you keep trying you WILL do it!

1. US Food and Drug Administration (2017). Vaporizers, E-Cigarettes, and other ENDS.
2. NIH (2018). Electronic Cigarettes (E-cigarettes).
3. GoSmokeFree (2018). Propylene Glycol (PG) vs Vegetable Glycerin (VG) E Liquid.
4. Livestrong.Com.(2017). The Effects of Nicotine on the Body.