

ha még... ha-már... hamar...!

AZ E-CIGARETTA, A VAPE ÉS A JUUL

Tudod mik ezek?

- Az elektronikus cigaretták különböző formái, amelyek fűtőelemet használnak a patronban lévő e-folyadék melegítéséhez. A folyadék felmelegítésének hatására légnemű, szilárd és folyékony halmazállapotú részecskék keveréke, vagyis aeroszol jön létre. Ezt az aeroszolt szívja be szopókán keresztül az e-cigaretta használó.
- Számos e-folyadék édes vagy gyümölcs ízű, így próbálják a hagyományos dohánytermékekhez hasonlóbbá tenni a gyermekek, fiatalok számára.
- Az e-cigarettaiban használt folyadék lehet nikotintartalmú vagy nikotinmentes. A legtöbb e-folyadék tartalmaz nikotint, még akkor is, ha az nincs feltüntetve a csomagoláson. A nikotin függőséget alakíthat ki és az egészséged is károsítja!
- Az e-cigaretta számos formát ölthet, hasonlíthat például tollra, pendrive-ra, hibajavítóra, telefonra vagy rúzsra.
- Jelenleg az amerikai tizenévesek körében a legelterjedtebb e-cigaretta a JUUL, amely úgy néz ki, mint egy pendrive. A JUUL cserélhető patronja körülbelül ugyanannyi nikotint tartalmaz oldott formában, mint egy csomag cigaretta.
- **Magyarországon az e-cigarettára ugyanazok a szabályok vonatkoznak, mint a hagyományos dohány-termékekre, azaz ahol dohányozni tilos, ott tilos e-cigarettát is használni, illetve csak dohányboltokban és 18 éves életkor felett lehet e-cigarettát és utántöltő folyadékot vásárolni.**



ha még... ha már... hamar...!

AZ E-CIGARETTA, A VAPE ÉS A JUUL

Azt gondolnád kevésbé ártalmas az e-cigaretta, mint a hagyományos cigaretta?

- A kutatók egyetértenek abban, hogy az e-cigaretta aeroszolja **egészségre káros vegyületeket** juttat a szervezetbe.¹
- Nem léteznek olyan hosszú távú vizsgálatok, amelyek bizonyítanák, hogy az e-cigaretta használata "egészségesebb alternatíva" lenne, mint a dohányzás. **Az e-cigaretta utántöltő folyadékból, illetve a képződött aeroszorból kimutatott vegyületek némelyike rákkeltő, mások sejt-, nyálkahártya- és tüdőkárosító, vagy az érelmeszesedést elősegítő hatásúak.** Az e-cigaretta használata során a kilélegzett párában jelenlévő részecskék minden, egyazon zárt térben tartózkodó személy egészségére is ártalmasak.
- Az e-cigaretta folyadék a legtöbb esetben nikotint tartalmaz. A nikotin aktív szerepet játszik az érelmeszesedés, a szívinfarktus és a daganatok kialakulásában is. A magzatként vagy gyermekkorban elszenvedett nikotinexpozíció hozzájárulhat a fiatalkori viselkedészavarok és tanulási nehézségek kialakulásához.



**Tudod, olyan ez,
mint egy járvány...**

¹WHO Report on the Global Tobacco Epidemic 2019.
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/326043/9789241516204-eng.pdf?ua=1>

**ciki
cigi^a**
ha még... ha már... hamar...!

AZ E-CIGARETTA, A VAPE ÉS A JUUL

- Magyarországon a 13–15 éves korosztályba tartozó, még soha nem dohányzó fiatalok 2,9% használt e-cigarettát 2012-ben, míg 2013-ra ez az arány 4%-ra, 2016-ban 11%-ra emelkedett².
- Az e-cigarettákat úgy tervezték, hogy vonzóak legyenek a tizenévesek számára, és egyes típusait akár észrevétlenül is használhassák felnőttek jelenlétében. Nikotintartalmú folyadék esetén, már rövid távú használat után jelentkezhetnek a nikotinfüggőség tünetei, rendszeres használata pedig bizonyítottan növeli a hagyományos cigarettára való rászakás valószínűségét.

Ne hagyd magad megvezetni! Tájékozódj az
orvostól, védőnőtől, pedagógusoktól
és a CIKI A CIGI honlapon!

WWW.CIKIACIGI.HU



**NE SZOKJ RÁ
A DOHÁNYZÁSRA,
NE HASZNÁLJ E-CIGARETTÁT,
VÁLASZD AZ EGÉSZSÉGES
ÉLETET!**

²Nemzetközi Ifjúsági Dohányzás Felmérés 2016
összefoglaló tanulmány.
[http://www.fokuszpont.dohanyzasviszszazoritasa.hu/
sites/default/files/01_GYTS_2016_osszefoglalo_tanulmany.pdf](http://www.fokuszpont.dohanyzasviszszazoritasa.hu/sites/default/files/01_GYTS_2016_osszefoglalo_tanulmany.pdf)