

# ELEKTRONINĖS CIGARETĖS: Ar PAVOJINGOS?

## Padeda mesti rūkyti?

Jokie alternatyvūs nikotino tiekimo produktai nėra patvirtinti kaip veiksmingos priemonės norint mesti rūkyti, tam trūksta patvirtinančių įrodymų.



# ELEKTRONINĖS CIGARETĖS: KAIP ATPAŽINTI?

## Saldus kvapas patalpoje

Nors šiuo metu elektroninių cigarečių skysčiai su skoniais draudžiami, asmenys, pirkę elektroninių cigarečių skysčius prieš draudimą, gali jų turėti.



# ELEKTRONINĖS CIGARETĖS: KĄ DARYTI?

## Kalbėti

Kalbėtis apie neigiamus elektroninių cigarečių vartojimo padarinius, stengtis nemoralizuoti, užduoti atvirus klausimus, leidžiančius užmegzti saugų ir efektyvų pokalbį.



## Nekenksminga?

Žmonės, vartojantys elektronines cigaretes, turi didesnę riziką susirgti kai kuriomis vėžio formomis (gimdos kaklelio vėžiu, leukemija, odos vėžiu ir skydliaukės vėžiu), lyginant su tradicines cigaretes rūkančiais asmenimis.



## Elgesio pokyčiai

Elektroninių cigarečių vartojimas gali sukelti nerimą, irzlumą, dėmesio koncentracijos sunkumus, apetito praradimą. Vartojant elektroninę cigaretę su kanapėmis gali parausti akys, džiūti burna, troškinti, padidėti apetitas, atsirasti nuotaikų svyravimai.



## Rodyti tinkamą pavyzdį

Jei rūkote pats (-i), atsisakykite šio žalingo įpročio. Jei negalite to padaryti, nevartokite elektroninių cigarečių vaikų akivaizdoje, ypač uždarose patalpose.

## Nemodifikuojama?

Jei elektroninių cigarečių skystį galima įmaišyti medžiagų, kurios nėra skirtos vartoti šio produkto pagalba (pvz., narkotikai), taip stipriai padidinant apsinuodijimo ir žalos organizmui riziką.



## Pykinimas

Pavartojus elektroninių cigarečių galima jausti pykinimą, pilvo skausmą, viduriuoti. Šie požymiai gali pasireikšti kelių dienų ar savaitių bėgyje.



## Padėti

Jei pastebėjote asmenį, kuris galimai vartoja elektroninę cigaretę, užpildytą skysčiu su narkotinėmis medžiagomis, nedelsdami skambinkite bendruoju pagalbos numeriu 112.

