MGA **PRODUKTONG VAPING**

VAPING PRODUCTS

IMPORMASYON PARA **SA MGA PAMILYA**

INFORMATION FOR **FAMILIES**

Ang paggamit ng mga produktong vaping ng kabataan ay nagiging mas karaniwan. May mga ilang maling kuro-kuro tungkol sa erosol (singaw o ulap) na ginawa, at sa kasalukuyan ang mga pangmatagalang epektong pangkalusugan ay hindi nalalaman. Bilang mga tagapagbigay ng pangangalaga, ikaw ay maaaring makipag-ugnay at makipag-usap ng mga isyu sa paligid ng mga produktong vaping sa iyong anak. Ang mga impormasyon na ibinigay sa mapagkukunang ito ay dinisenyo upang ipaalam at tumulong sa iyo na makapagsimula ng pag-uusap.

MGA PRODUKTONG VAPING AT PAANO SILA GUMAGANA

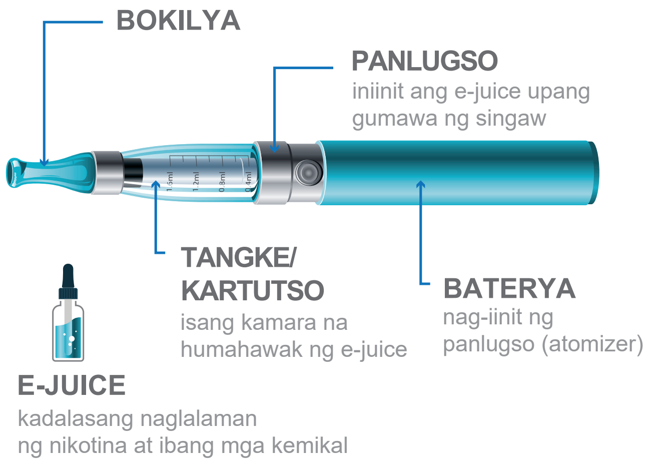
Ang mga produktong vaping ay mga aparatong pinagagana ng baterya na nag-iinit ng isang likidong solusyon upang gumawa ng isang erosol.

Ang mga produktong vaping ay may maraming mga pangalan tulad ng: e-cigarettes, vapes, vape pens, mods (box or pod), tanks, e-hookahs at kilala rin sa iba't ibang mga may tatak na pangalan. Ang mga aparatong ito ay hindi naglalaman ng tabako at hindi nangangailangan ng pagsusunog. Ang karamihan ay may lamang nikotina.

Ang gawain ng paghihithit at paghinga nang palabas ng erosol ay gumagawa ng isang produktong vaping na karaniwang tinatawag na "vaping". Kung gumagamit ng mga popular na tatak (JUUL o Breeze), ang termino na "Juuling" o "Breezing" ay maaaring gamitin.

MGA BAHAGI NG PRODUKTONG VAPING

- Bokilya
- kamara (kartutso/tangke o lalagyan)
- Pampainit na elemento (panlugso o cartomizer o clearomizer)
- Baterya
- E-juice (caping na likido o e liquid)



Ang e-juice ay tipikal na naglalaman ng isang solusyon ng propylene glycol (PG)* at/ o vegetable glycerin (VG), mga pampalasa, at nag-iiba-ibang halaga ng nikotina (wala hanggang sa napakataas).

*Ang PG at VG ay mga acronym ng industriya

MGA DAHILAN KUNG BAKIT GINAGAMIT NG MGA KABATAAN ANG MGA PRODUKTONG VAPING

- Ang mga pampalasa ay nakakaakit (hal. prutas, kendi, mint)
- Mga usong aparato
- Ang kanilang mga kaibigan ay nagbe-vaping; nakakatulong ito sa kanila na maki-angkop
- Kuryusidad at/o pagkabagot
- Itinuturing nilang hindi nakakasama ang vaping
- Gusto nila ang “hit” mula sa nikotina; ito ay nagdadagdag ng pakiramdam ng kaluguran
- Ginagawa sila nitong makaramdam ng pagiging rebelde; ang mga ilan ay nabe-vape sa mga lugar na hindi sila pinahihintulutan dahil madaling itago ang aparato ng vaping
- Upang huminto o magbawas ng pagsisigarilyo ng tabako

MAGSIMULA NG ISANG PAG-UUSAP SA IYONG ANAK

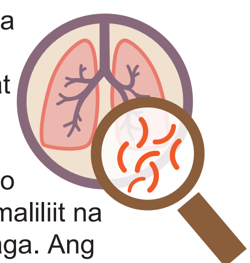
Magkaroon ng matapat na mga pag-uusap sa iyong anak. Kung ikaw ay gumagamit ng tabako o mga produktong vaping, ito ay isang oportunidad upang pag-usapan ang mga panganib, anumang mga pagsisisi, mga paghihirap, at mga epektong pangkalusugan na maaaring naranasan mo.

Maging mapasensiya at handang makinig kapag nakikibahagi sa pag-uusap sa kabataan. Sikaping iwasan ang pamumuna at himukin ang isang bukas na pakikipag-usap. Alalahanin na panatiliing patuloy ang pag-uusap, at huwag umasang makagawa ng isang epekto sa isang pag-uusap lamang.

MGA TANONG NA MAAARING ITANONG SA IYO

Ang mga sumusunod ay mga ilang tanong na maaaring itanong ng iyong anak tungkol sa mga produktong vaping pati na rin mga mungkahi sa kung paano tutugon.

“Bakit ako hindi dapat mag-vape”



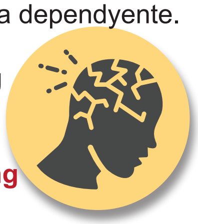
Natagpuan ng mga mananaliksik na ang mga produktong vaping ay naglalaman ng mga nakakalason at nakagugumon na sangkap na maaaring makasama sa iyong katawan. Kapag nahithit ng mga tao ang singaw, nalalanghap nila ang maliliit na partikulo na nakukulong sa mga baga. Ang pagbe-vape ng e-juice na may lamang nikotina ay maaaring makarating sa utak at maghatid sa pagkagumon sa nikotina.

Hindi ba tubig lamang at mga pampalasa ang e-juice?”

Ang e-juice ay kadalasang naglalaman ng mga kemikal pati na rin mga pampalasa. Ang mga kemikal at pampalasang ito ay ligtas para gamitin sa pagkain. Gayunpaman, ang mga epektong pangkalusugan ng paghithit ng mga kemikal ay hindi nalalaman. Karamihan ng mga e-juice sa pamilihan ay mayroong nikotina, na masyadong nakagugumon.

“Ano ang malaking bagay sa nikotina?”

Ang mga utak natin ay patuloy na nagdedebelop hanggang sa edad na halos 25 taon. Ang paggamit ng nikotina sa panahong ito ay maaaring maging sanhi ng mga problema sa konsentrasyon, pag-aaral, at pagkokontrol ng simbuyo. Sa oras na ikaw ay magsimulang gumamit ng nikotina, ikaw ay maaaring magumon at maging pisikal na dependyente. Sa paglipas ng panahon, ang katawan mo ay magnanais ng higit pang nikotina upang makaramdam ng pagiging komportable.



“Ligtas ba ang libre-sa nikotinang vaping na e-juice?”

Nakita sa mga pag-aaral na marami sa mga produktong vaping na tinatakang “nicotine free” (libre sa nikotina) ay may laman pa ring nikotina. Ang paglanghap ng libre sa nikotinang singaw ay isang alalahaning pangkalusugan.

“Hindi ba singaw lang ng tubig ang ulap na nagagawa kapag nag-vaping?”

Sa oras na ang e-juice ay initin, ang mga ilang nakakalason na kemikal ay nagagawa. Marami ay nagiging sanhi ng kanser.

- Mabibigat na metal: chromium, nikel, at tingga

  24 Cr | 28 Ni | 82 Pb

- Carbonyls: formaldehyde, aldehyde
- Mga ispesipiko sa tabakong nitrosamine
- Volatile organic compounds (VCOs): benzene, toluene, ethanol, at alkohol
- Polycyclic aromatic hydrocarbons (PAHs): grupo ng mahigit sa 100 mga kemikal (hal. Benzo[a]pyrene)
- Mga maliit na partikulo (particulate matter): halo ng lahat ng solido at likidong mga partikulo

Kung ikaw ay nasa paligid ng mga kaibigan na nagbe-vape, ang ulap na ibinubuga ay naglalantad sa iyo sa mga kemikal na maaaring hindi ligtas na langhapin.

“Hindi ba mas ligtas ang vaping kaysa sa pagsisigarilyo ng mga sigarilyo?”

Ang vaping ay mas hindi kasing panganib ng mga produktong tabako tulad ng mga sigarilyo, nguni’t **ito ay hindi walang panganib.**

Marami pa ring mga alalahaning pangkalusugan sa vaping.

Ang mga maikling-panahong epektong pangkalusugan ay mas nadagdagang pag-ubo, at paghuni, pamamaga ng mga baga at mas mabilis na tibok ng puso. Ang pangmatagalang mga epektong pangkalusugan ay kasalukuyang hindi nalalaman.

Ang mga produktong vaping ay maaaring sumabog at maging sanhi ng sunog na maaaring magresulta sa pagkasunog at mga pinsala.

MABILIS NA MGA KATOTOHANAN NG VAPING

- Ang singaw ay hindi walang panganib
- Ay mayroong mataas na lamang nikotina – labis na makagugumon
- Ang mga pampalasa ay nakakaakit sa mga kabataan
- Madaling itago at gamitin
- Maaaring magmukhang isang USB o isang flash drive
- Maaaring muling kargahan sa isang USB port
- Minsang tinatawag na”Juuling” o “Breezing”