

JUUL 和 Suorin

什麼是JUUL和Suorin?

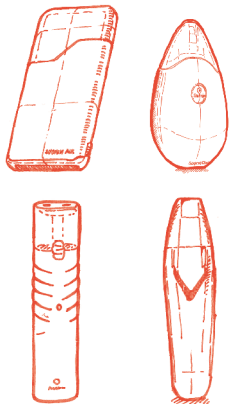
JUUL 和 Suorin 是電子煙具

- 當您吸用時，電池會打開並加熱煙油。
- 煙油加熱後變成可供使用者吸入的蒸汽。
- 蒸汽看起來像煙霧，裡面含有尼古丁和其他的化學物質。



JUUL¹

- JUUL 看起來像一個 USB 閃存盤
- 連接到這個用具上的是盛載煙油的容器，簡稱煙彈。
 - 這種煙油含有尼古丁鹽，比起不含尼古丁鹽的煙油，它的擊喉感更強烈。
 - 它還含有丙二醇和調味劑。
 - 其中的一些味道包括煙草、薄荷、和水果。
 - 用空了的煙彈就被丟棄。
- JUUL 的售價是 \$34.99，一包 4 個裝的煙彈賣 \$15.99。



Suorin²

- Suorin 是一系列的電子煙煙具
 - Suorin Air ~ 大小有如一張厚的信用卡
 - Suorin Drop ~ 形狀類似扁平的淚珠
 - Suorin iShare ~ 看起來像帶有移動充電器的 USB 閃存盤
 - Suorin Vagon ~ 形狀彎曲，帶有一個皮套夾子
 - Suorin Edge ~ 看起來像一個帶有額外充電器的 USB 閃存盤
- 所有的用具都使用盛載煙油的煙彈
 - 可以重新添加任何電子煙油，甚至尼古丁鹽的煙油
 - 有多種味道，例如葡萄和蘋果等
- Suorin 售價是 \$19.99 - \$59.99 不等

年輕人使用的問題

很多年輕人使用 JUUL 或 Suorin。這很容易令他們上癮。^{1,2,3,4}

- 一個 JUUL 煙彈的尼古丁含量相當於吸 200 口香煙（一包香煙），但是
 - 很多年輕人都是大口地吸，深深地吸入。
 - 不用吸 200 口就把煙彈吸光了。
- 年輕人通過這些器具吸入了大量的尼古丁。
 - 含尼古丁鹽的煙油讓吸入的每一口都含有高劑量的尼古丁。
- 尼古丁能導致：⁵
- 心率加快和血壓升高
- 血管變得狹窄

如果您或者您認識的人想戒 JUUL 或 Suorin，請查看背後的提示！

戒 JUUL 或 Suorin

5個幫助戒 JUUL 或 Suorin 的小竅門

1. 找出您戒 JUUL 或 Suorin 的理由～為什麼您想戒？

- 把主要的原因寫下來
- 常常提醒您自己為什麼想戒

2. 了解自己的觸發因素～是什麼讓您想要使用 JUUL 或 Suorin？

- 把每次想要使用JUUL 或 Suorin 的時間記錄下來
- 一些常見的觸發因素是喝酒、感到有壓力、和其他吞雲吐霧的人一起玩樂、或者感到無聊時

3. 制定一個計劃來應付觸發因素～您可以做些別的事情代替嗎？

- 改變您的習慣～做其他的事情：例如深呼吸、叨吸管、喝水、避開那些您通常使用 JUUL 或Suorin 的地方
- 改變您的想法～想想自己為什麼要戒，告訴您自己吞雲吐霧 (vaping) 不是一個選擇，同時將戒煙的功勞歸給自己

4. 設定一個戒煙日～哪一天最適合您？

- 選擇一個比較沒有壓力的日子
- 記下這個日子，並在那日承兌自己的諾言：「我要戒菸了！」
- 試試看

5. 不斷嘗試～萬一這一次沒有成功，怎麼辦？

- 也許要嘗試很多次才會成功戒斷
- 您無法預測哪一次會成功～只要不斷嘗試，堅持到底，您就會成功！

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.

致電 ASQ《華語戒煙專線》

獲取免費戒電子煙的幫助！

1-800-838-8917