

JUUL và Suorin

JUUL và Suorin là gì?

JUUL và Suorin là các thiết bị điện tử.

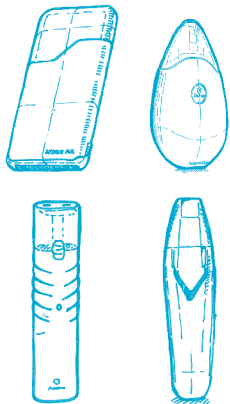
- Khi hút, pin được bật lên và làm nóng hợp chất lỏng (e-liquid).
- Hợp chất lỏng chuyển thành hơi (vapor) mà người dùng hít vào.
- Hơi này trông giống như khói và có những chất như nicotine và các hóa chất khác.

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 vút 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

Nếu bạn hoặc người nào bạn biết muốn bỏ thuốc lá điện tử, xin xem những lời khuyên ở trang sau!

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**