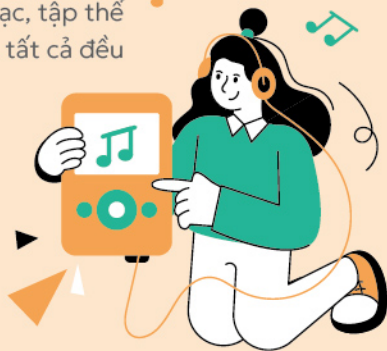


Trích dẫn cai nghiện thuốc lá

Có hàng trăm cách để giải tỏa căng thẳng, âm nhạc, tập thể dục, kết nối xã hội, tất cả đều hiệu quả hơn.



Cá tính thực sự nằm ở ánh mắt kiên định khi bạn nói rằng mình không hút thuốc.

Những người bạn tốt sẽ không làm phỉ của bạn xấu đi! Thuốc lá điếu, thuốc lá nung nóng, thuốc lá điện tử, shisha hãy tránh xa, đừng đến làm phiền tôi.



Bạn rộn mỗi ngày, còn không tận dụng thời gian rảnh rỗi để hít thở lành mạnh! Tất cả các sản phẩm thuốc lá như thuốc lá điếu, thuốc lá nung nóng, thuốc lá điện tử, shisha, xì gà — đều hãy tránh xa! Nói không với tác hại của việc hút thuốc, là để trí óc, ước mơ và tuổi trẻ không bị lạc lối!

Kim chỉ nam hành động nhanh,
tận dụng các trung tâm cai nghiện thuốc lá

- Đường dây nóng cai nghiện thuốc lá miễn phí: 0800-636363
- Line@ cai nghiện thuốc lá trực tuyến: @tsh0800636363



臺北市府衛生局
Department of Health, Taipei City Government



財團法人 台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION

廣告

*Có thể có nhiều bạn,
nhưng bạn hút thuốc thì*

**Tôi không hút thuốc,
tôi tự hào**

I refuse to smoke, I'm proud.



Phía sau khói thuốc ẩn chứa những nguy hiểm mà ta không nhìn thấy

- Phía sau mỗi điếu thuốc là một cuộc khủng hoảng hóa học: Thuốc lá chứa hơn 7.000 hóa chất và hợp chất, trong đó có hàng trăm chất độc hại và ít nhất 93 chất gây ung thư đã được biết đến.
- Hầu hết 10 nguyên nhân gây tử vong hàng đầu ở người Đài Loan đều liên quan đến hút thuốc: như ung thư, bệnh tim, đột quỵ và bệnh phổi mãn tính, v.v..

Ngoài việc làm tổn thương cơ thể, còn có thể gây tổn thất đến ví tiền của bạn!

"Luật Phòng chống tác hại của thuốc lá" đã quy định:

- Lệnh cấm toàn diện đối với thuốc lá điện tử và các sản phẩm thuốc lá khác: sản xuất, nhập khẩu, buôn bán, cung cấp, trưng bày, quảng cáo tiếp thị và sử dụng đều là bất hợp pháp!

- Kiểm soát chặt chẽ các loại thuốc lá mới đúng định nghĩa về sản phẩm thuốc lá (như thuốc lá nung nóng): Nếu không được cơ quan trung ương có thẩm quyền xem xét, phê duyệt thì việc sản xuất, nhập khẩu, buôn bán và sử dụng cũng vi phạm pháp luật!

Những lầm tưởng bị vạch trần! Đừng để khói thuốc đánh lừa

"Thuốc lá có vị ngọt hoặc nhiều mùi thơm khác nhau có hàm lượng nicotine ít hơn?"

Việc thêm các chất phụ gia như hương hoa, trái cây, bạc hà vào sản phẩm thuốc lá là tuyên truyền sai lệch được các nhà sản xuất thuốc lá sử dụng để che đậy vị cay, hăng của thuốc lá và thu hút giới trẻ. Nghiên cứu đã xác nhận rằng vanillin, chất tạo ra hương hoa, thường được thêm vào các sản phẩm thuốc lá. Sau khi đun nóng đến nhiệt độ cao, sẽ tạo ra các chất độc hại như benzene, naphthalene và anthracene. Đây đều là những chất có khả năng gây ung thư!

"Thuốc lá nung nóng thì ít khói hơn, nên ít độc hại hơn?"

Thuốc lá nung nóng cũng giống như thuốc lá điếu, được làm từ thuốc lá và chứa nicotine, có thể gây nghiện, chúng cũng giải phóng các chất có hại như acetaldehyde, acrolein và formaldehyde. Hầu hết mọi người sẽ trở thành người sử dụng kép thuốc lá điếu truyền thống và thuốc lá nung nóng, và họ có xu hướng sử dụng thuốc lá thường xuyên hơn, khiến người hút thuốc phụ thuộc nhiều hơn vào nicotine và khó bỏ thuốc lá.

"Thuốc lá điện tử chỉ là hơi nước?"

Thuốc lá điện tử giải phóng các chất độc hại và gây ung thư như formaldehyde, acetaldehyde, hạt siêu mịn và kim loại nặng, có thể gây viêm tiểu phế quản tắc nghẽn và gây tổn thương não, tim, phổi, gan, thận và các cơ quan khác.

