

Hút hơi phun (Vaping)

Các sản phẩm tạo ra hơi phun để hút và thuốc hút điện tử có thể gây nguy cơ cho sức khỏe của những người dùng chúng qua việc tiếp xúc với hơi phun/các giọt phun mịn (aerosols). Ngay cả nếu quý vị không dùng các sản phẩm đó, quý vị vẫn có thể bị tiếp xúc qua việc hít vào các hơi phun từ những người dùng các sản phẩm đó. Tuy các sản phẩm đó được bán hợp pháp tại B.C. cho bất cứ ai trên 19 tuổi, các sản phẩm tạo ra hơi phun và các loại thuốc lá điện tử khác thì không phải vô hại. Trẻ em, thanh thiếu niên và những người không hút thuốc không nên dùng chúng, và chúng không nên được dùng trong lúc mang thai.

Hút hơi phun là gì?

Hút hơi phun là hít các giọt phun mịn tức là hơi phun ra phát sinh từ việc dùng các dụng cụ giống như thuốc hút điện tử. Các dụng cụ này làm nóng chất lỏng thành hơi phun mịn (aerosol) mà người dùng hít vào miệng và phổi, nơi đó nó thấm vào máu. Có nhiều loại dụng cụ khác nhau dùng để hút hơi phun chẳng hạn như thuốc lá điện tử (e-cigarettes), cây bút để hút hơi phun mịn (vape pens), đồ hút hơi phun mịn (vapes), cây bút cải tiến (mod), bình chứa (tank) hoặc bát điếu điện tử (e-hookah). Theo Bộ Y Tế Canada, “glycerin thực vật và propylene glycol là các chất lỏng chính trong các sản phẩm dùng để hút hơi phun. Các chất này được xem là an toàn để dùng trong nhiều sản phẩm tiêu thụ chẳng hạn như mỹ phẩm và các chất làm ngọt (sweetener). Tuy nhiên, sự an toàn về lâu dài của việc hít các chất trong các sản phẩm dùng để hút hơi phun thì còn chưa biết và tiếp tục phải được thẩm định.”

Để biết thêm thông tin về việc hút hơi phun tại Canada, xin viếng trang mạng:

- [Về việc hút hơi phun, Bộ Y Tế Canada](#)
- [Thông Tin của BC về việc Hút Hơi Phun, Chính phủ BC](#)
- [Các điều rủi ro của việc hút hơi phun, Bộ Y Tế Canada](#)
- [Thuốc lá điện tử, Bỏ Ngay Việc Hút Thuốc](#)
- [Hút hơi phun tại Canada: Chúng ta biết những gì, Bộ Y Tế Canada](#)
- [Hút hơi phun và bỏ hút thuốc, Bộ Y Tế Canada](#)
- [Quy định về sản phẩm hút hơi phun, Bộ Y Tế Canada](#)

Với những người hiện đang hút thuốc, hút hơi phun thì ít có hại hơn là hút thuốc lá, nhưng hút hơi phun vẫn khiến người hút tiếp xúc với các hóa chất có thể làm hại phổi. Hút hơi phun cũng có thể khiến người dùng tiếp xúc với chất nicotine, một chất rất dễ gây nghiện. Trẻ em, thanh thiếu niên và những người không hút thuốc có nhiều nguy cơ bị các ảnh hưởng có hại của chất nicotine, kể cả nghiện ngập. Quý vị cũng có thể bị nhiều rủi ro nếu quý vị đang có thai. Trẻ em và thanh thiếu niên có thể trở nên bị lệ thuộc vào chất nicotine với các mức độ tiếp xúc thấp hơn người lớn. Các ảnh hưởng lâu dài cho sức khỏe của việc hút hơi phun dài hạn thì phần nhiều còn chưa biết.

Cần sa cũng có thể được hút dưới dạng hơi phun và không nên được dùng kết hợp với chất nicotine, rượu, các loại ma túy khác hoặc các sản phẩm y tế. Điều này có thể làm tăng sự mất năng lực và nguy cơ bị các ảnh hưởng có hại khác.

Để biết thêm thông tin về các vấn đề có thể gây rủi ro cho sức khỏe có liên quan đến việc hút hơi phun, xin viếng trang mạng: [Cần sa, HealthLinkBC.ca](#).

- [Nói chuyện với đũa con thanh thiếu niên của quý vị về việc hút hơi phun, Chính phủ Canada, \(PDF, 413KB\)](#)
- [Bệnh phổi nghiêm trọng liên hệ đến việc hút hơi phun, Chính phủ Canada](#)
- [Tuyên bố của Hội Đồng Các Giám Đốc Y Tế đặc trách Sức Khỏe về việc hút hơi phun tại Canada, Bộ Y Tế Công Cộng của Canada](#)
- [Nói chuyện với các em thanh thiếu niên về việc hút hơi phun, Chính Quyền Y Tế Fraser](#)
- [Thông tin y tế cho người lớn, Chính phủ B.C.](#)
- [Thông tin y tế cho thanh thiếu niên, Chính phủ B.C.](#)

Thanh thiếu niên và việc hút hơi phun

Nói chuyện cởi mở và thành thật với con của quý vị và gia đình về các vấn đề như sử dụng các chất gây nghiện có thể giúp xây dựng các mối liên hệ tích cực và làm tăng thêm khả năng mau hồi phục. Hãy tham khảo [Các Bài Viết của chúng tôi về Nuôi Dạy Con](#) để có lời khuyên làm thế nào để trò chuyện với gia đình của quý vị.

- [Hãy Xét Đến Các Hậu Quả của Việc Hút Hơi Phun, Bộ Y Tế Canada](#)
- [Nói chuyện với đũa con thanh thiếu niên của quý vị về việc hút hơi phun-tờ chỉ dẫn dành cho phụ huynh, Bộ Y Tế Canada](#)
- [Hỗ trợ cho thanh thiếu niên, Chính phủ B.C.](#)
- [Nói chuyện với thanh thiếu niên về việc hút hơi phun, Chính phủ B.C.](#)
- [Các tờ thông tin về việc hút hơi phun, Hội đồng Giáo dục Vancouver](#)

Luật và Các Quy Định về việc Dùng Sản Phẩm Để Hút Hơi Phun tại British Columbia

Tại B.C., các sản phẩm dùng để hút hơi phun được quy định cùng một cách như các sản phẩm thuốc hút khác. Thuốc hút và các sản phẩm để hút hơi phun không thể bán cho trẻ vị thành niên hoặc được quảng cáo công khai. Nó không được sử dụng tại các tòa nhà công cộng và các nơi làm việc, gần cửa ra vào hoặc nơi hút không khí từ bên ngoài vào của các tòa nhà công cộng, hoặc trong khuôn viên trường học. Để biết thêm thông tin về luật định hiện thời tại BC về việc hút hơi phun, xin viếng trang mạng [Chính phủ British Columbia – Các Yêu Cầu theo Luật và Quy Định Kiểm Soát Thuốc Hút và Các Sản Phẩm để Hút Hơi Phun](#). Tại B.C., tuổi hợp pháp để mua các sản phẩm hút hơi phun là 19 tuổi.

Để biết thêm thông tin về các luật và quy định, xin viếng trang mạng:

- [Luật Lệ, Chính phủ B.C.](#)
- [Những Nơi Cấm Hút Thuốc và Hút Hơi Phun, Chính phủ B.C.](#)
- [Luật về Các Sản Phẩm Thuốc Hút và Các Sản Phẩm để Hút Hơi Phun, Chính phủ Canada](#)
- [Thuốc Hút và Các Sản Phẩm để Hút Hơi Phun, Chính phủ B.C.](#)

Bỏ hút thuốc

Bỏ hút thuốc có thể khó khăn, nhưng nhiều người có thể giảm bớt số thuốc họ hút hoặc cai thuốc hoàn toàn. Thay thuốc lá bằng các sản phẩm có nicotine khác, chẳng hạn như thuốc lá để nhai thì vẫn có hại. Tuy các sản phẩm để hút hơi phun và thuốc lá điện tử đưa nicotine theo một cách ít có hại hơn là hút thuốc lá thực thụ, nhưng chúng không phải là vô hại. Các sản phẩm này có thể giảm bớt các nguy cơ cho

sức khỏe của những người hút thuốc nào không thể hoặc không muốn bỏ việc dùng chất nicotine, nhưng chỉ khi nào người dùng chuyển hẳn sang dùng chúng. Để có các mẹo vặt làm thế nào bỏ hút thuốc, và làm thế nào để đối phó với các sự quấy rầy và thèm hút, hãy bấm vào các đường nối mạng dưới đây.

- [Bỏ Hút Thuốc \(HealthLinkBC File #30c\)](#)
- [Bỏ Hút Thuốc: Nhờ Hỗ Trợ](#)
- [Bỏ Hút Thuốc: Ngừa Các Lỡ Lầm hoặc Hút Trở Lại](#)
- [Bỏ Hút Thuốc: Các Sự Quấy Rầy và Các Cơ Thèm Thuốc](#)
- [Các Điều Nguy Hiểm Cho Sức Khỏe Khi Dừng Các \(HealthLinkBC File #30b\)](#)
- [Hút Hơi Phun và Bỏ Hút Thuốc, Chính phủ B.C.](#)

QuitNow (Bỏ Hút Thuốc Ngay Bây Giờ) là một chương trình miễn phí giúp cai thuốc của Chính phủ British Columbia. Hiệp Hội về Phổi tại BC (BC Lung Association) cung cấp chương trình này trực tuyến tại [QuitNow](#). Hội cung cấp sự tư vấn riêng cho từng cá nhân qua điện thoại, trò chuyện thân thiện hoặc nhắn tin bằng chữ để giúp quý vị cai thuốc. QuitNow cũng cung cấp các công cụ giúp lập kế hoạch, các mẹo vặt nhắn tin bằng chữ có tính cách hỗ trợ và một cộng đồng truyền thông xã hội năng động nơi quý vị có thể lấy cảm hứng từ những người cũng đã bỏ hút thuốc. Chương trình Chấm Dứt Hút Thuốc tại BC của PharmaCare giúp các cư dân B.C. đủ điều kiện muốn ngưng hút thuốc hoặc dùng các sản phẩm thuốc lá khác bằng cách giúp trả tiền mua các thứ thuốc có toa bác sĩ để chấm dứt hút thuốc hoặc các sản phẩm trị liệu khác thay thế cho chất nicotine. Để biết thêm thông tin về chương trình, xin viếng trang mạng của PharmaCare tại [BC Smoking Cessation Program \(Chương Trình Chấm Dứt Hút Thuốc của BC\)](#).

Để có thêm thông tin về các nguy cơ cho sức khỏe do hút thuốc hoặc hít khói thuốc do người khác hút, các mẹo vặt giúp bỏ hút thuốc và các sự trợ giúp để chấm dứt hút thuốc, xin xem chuyên mục về sức khỏe [Cai Thuốc Lá](#) của chúng tôi.

Các Nguồn Tài Liệu Hữu Ích

Các Dịch Vụ Cung Cấp Thông Tin và Giới Thiệu Đến Nơi Giúp Bỏ Rượu và Thuốc (Alcohol and Drug Information and Referral Services)

[Alcohol & Drug Information Referral Services](#) (ADIRS) cung cấp thông tin miễn phí, giữ kín chi tiết cá nhân và các dịch vụ giới thiệu cho những người dân British Columbia cần sự hỗ trợ về bất cứ vấn đề sử dụng chất gây nghiện (rượu hoặc các chất ma túy khác). Việc giới thiệu đến các dịch vụ cộng đồng chữa trị nghiện thì có sẵn cho mọi lứa tuổi.

Liên lạc với ADIRS ở số miễn phí 1-800-663-1441, hoặc trong vùng đô thị Vancouver và chung quanh Vancouver (lower mainland) thì gọi số 604-660-9382. Sự giúp đỡ miễn phí, đa ngôn ngữ có sẵn 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.

Trung Tâm Kiểm Soát Dịch Bệnh của BC (BC Centre for Disease Control)

BCCDC cung cấp việc quảng bá sức khỏe và các dịch vụ ngăn ngừa bệnh tật, và các dịch vụ chẩn đoán và điều trị nhằm giảm thiểu các bệnh truyền nhiễm và các bệnh kinh niên, ngăn ngừa thương tích và các rủi ro về sức khỏe môi trường. BCCDC cũng cung cấp sự hỗ trợ về phân tích và chính sách cho chính phủ và các cấp chính quyền y tế.

- [Hút hơi phun \(Vaping\)](#)

Trung Tâm Thông Tin về Chất Thuốc và Việc Ngộ Độc tại British Columbia (British Columbia Drug and Poison Information Centre)

Nếu quý vị nghĩ rằng một người nào đã bị ngộ độc bởi bất cứ chất gì, thuốc men hay hóa chất, hãy gọi [Poison Control Centre \(Trung Tâm Kiểm Soát Sự Ngộ Độc\)](#). Đường dây Kiểm Soát Ngộ Độc làm việc 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Hãy gọi 604-682-5050 hoặc 1-800-567-8911 (miễn phí tại B.C.). Thông dịch qua điện thoại có sẵn cho hơn 150 ngôn ngữ.

Hội Phổi British Columbia (British Columbia Lung Association)

Hội Phổi British Columbia hỗ trợ nghiên cứu tìm biện pháp chữa các bệnh của phổi. Hội có các chương trình giúp trẻ em không hút thuốc và hút thuốc lá điện tử và bệnh vực các luật lệ bảo vệ không khí tất cả chúng ta đều hít thở. Họ cung cấp các bộ dụng cụ ngăn ngừa việc hút hơi phun.

- [Bộ Dụng Cụ Ngăn Ngừa Việc Hút Hơi Phun](#)
- [Bộ Dụng Cụ Hút Hơi Phun](#)

Cập nhật lần cuối: Ngày 19 tháng Mười Một năm 2019