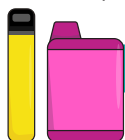


# Co należy wiedzieć o e-papierosach i innych komercyjnych produktach nikotynowych

Komercyjne produkty nikotynowe (np. e-papierosy czy woreczki nikotynowe) mogą wydawać się nieszkodliwe, ale tak nie jest. Producenci stosują atrakcyjne opakowania i aromaty, wykorzystują influencerów oraz zamieszczają reklamy, które mogą maskować ryzyko związane z tymi produktami. Zagrożenia związane z tymi produktami obejmują często wysoką zawartość nikotyny.

- Nikotyna uzależnia, zwłaszcza ludzi młodych, których mózgi wciąż się rozwijają.
- Nikotyna może pogarszać pamięć i koncentrację, utrudniając naukę.
- Objawy odstawienia nikotyny obejmują lęk, drażliwość i pogorszenie nastroju, które mogą nasilać stres i pogarszać zdrowie psychiczne.



## E-papierosy

E-papierosy występują w różnych formach, ale wszystkie podgrzewają płyny (e-liquidy) do postaci aerozolu. Składniki nie podlegają ścisłym regulacjom, ale e-liquidy zazwyczaj zawierają nikotynę, aromaty i inne substancje chemiczne.

### Zagrożenia:

- Niektóre e-papierosy zawierają tyle samo nikotyny co 300–600 papierosów, a nawet więcej.
- Aerozol z e-papierosów może zawierać substancje chemiczne powodujące nowotwory (takie jak formaldehyd i benzen) oraz toksyczne metale (takie jak ołów).
- Palenie e-papierosów może uszkadzać płuca i z czasem negatywnie wpływać także na jamę ustną oraz ogólny stan zdrowia.
- E-papierosy wprowadzają do środowiska plastik, toksyczne baterie i inne odpady elektroniczne.



## Inne komercyjne produkty nikotynowe

Producenci reklamują komercyjne produkty nikotynowe (np. woreczki) jako środki poprawiające koncentrację i dodające energii, ale nikotyna może z czasem wręcz utrudniać skupienie i wywoływać niepokój.

### Zagrożenia:

- Mogą zawierać dużo nikotyny.
- Mają składniki niepodlegające regulacji i mogą zawierać szeroką gamę dodatków.
- Ich długotrwałe skutki dla zdrowia jamy ustnej i innych narządów są nieznane.



## Znajdź wsparcie

- Jeśli palisz papierosy lub używasz e-papierosów, zamiast komercyjnych produktów nikotynowych stosuj leki zmniejszające uzależnienie od tytoniu, aby rzucić palenie, ograniczyć jego ilość lub czuć się komfortowo. Porozmawiaj ze świadczeniodawcą opieki zdrowotnej o opcjach niskokosztowych lub bezpłatnych.
- Młodzi ludzie mogą zarejestrować się w „DropTheVape” (Rzuć wapowanie) pod adresem [dropthevape.org](https://dropthevape.org), aby uzyskać bezpłatne, poufne wsparcie SMS-owe w rzucaniu wapowania.
- Więcej informacji i zasobów znajdziesz na stronie [nyc.gov/vaping](https://nyc.gov/vaping).