

家長注意!! 您的孩子在 使用電子煙嗎?

電子煙沒有傳統菸味(甚至有香氣)、裝置又易隱藏或偽裝，導致家長不易發覺孩子使用電子煙，孩子亦對其危害缺乏警覺。近年美國及加拿大陸續發起「Spot the Signs of Vaping」活動，呼籲家長留意孩子使用電子煙(甚至成癮)的跡象...

可能使用電子煙的跡象

異常氣味

家裡、車上或孩子身上偶而出現無法解釋的甜味或水果味。

身心近況

孩子經常感覺到頭痛或噁心。

容易氣喘吁吁、有頭暈的狀況。

孩子的情緒變化大、喜怒無常、經常感到焦慮，或有無法克制的衝動行為。

學校課業或運動成績突然退步。

飲食習慣變得重口味，要求吃更辣的食物。

陌生裝置

家裡有來路不明且外型如電池、充電器、USB隨身碟等用過的煙彈或拋棄式的電子煙裝置。

(電子煙容易藏匿在床墊下及床頭櫃縫隙間)

電子煙成癮的症狀

沒有電子煙就不肯出門。

電子煙不在身邊時會感到焦慮。

情緒難以控制，需要吸一口才能恢復平靜。

想吸電子煙的慾望出現而容易分心。

半夜醒來使用電子煙。

不使用電子煙會感煩躁、不適、噁心、頭痛。

有頭暈的狀況。

延伸閱讀

留意孩子書桌 書包 床墊 是否暗藏 電子煙

酷炫偽裝 暗藏風險

提醒您...市面上已出現許多不易被察覺的電子煙產品，包含仿製成遊戲機、隨身碟、手錶、滑鼠、飲料杯、文具等物品造型。酷炫偽裝下值得家長多為孩子們留意。

不再煙沒

電子煙 有致癌、成癮及二手煙危害