



## Hin gowwoominaa

Fayyadamooni baayyeen sijaaraa elektriikaa (e cigarette) aarsan dhiibbaa fayyaa yeroo dheeraa fi miidhaa sijaaraan kun qabatamaan fidaa jiru hin beekan. Sababni isaa dhiibbaa sijaaraan elektriikaa(e cigarette) fi meeshaa isa fakkaatu kan biraa irraa aarfamuus namoota fayyadamaa jiran irraan gahaa jiran waan hin qorataminii fi tooyannoona fayyaa waan irratti hin gaggeefaminiif. Waa'ee sijaaraa kanaa fi kan meeshaa biraa irraa aarfaman ilaachisee wanti beekamuu tokko keemikaalaa fi dhangala'aa ilmma namaa irratti balaa guddaa fiduu danda'an qabaachuu isaaniit. Haaluma walfakkaatuun sijaaraan kanneen kan haraaraa namatti ta'aniifi nama summeessan yoo ta'u keesumattu dargagootaaf gaarii miti.



photo: www.dealsorduds.com

Cig-a-like

Tank Style

Mod Unit

### Fakkeenyota sijaarota elektriikaa

#### Sijaaraan elektriikaa fi meeshalee walfakkaataa biraa irraa aarfaman kun maali isaan?

Sijaaraan elektriikaa fi meeshaleen irraa aarfaman kan dhakaa baatiriitiin hojjatan yoo ta'u sijaaraa beekkamaa tambboo irraa hojjatamuun walfakkaatan. Haalli itti tolfamaniifi itti fayyadaman niisaaniitiis walfakkaata. Sijaaraan elektriikaa kana namoonni fayyadaman dhangala'aa summaawaa ta'ee fi sammuu namaa hadoochu kan nikootiinii jedhamuu fi keemikaala biraa kan ofi keessa qabu harkisan. Sababni isaatiis dhangala'aan kun yeroo xuuxamu gara summiitti jijiirama. Ittifayyadaman sijaaraa kanaa aarsuu kan jedhu bira darbee dhangala'aa summii qaama ufii keessa facaasuuudha jechuun ni danda'ama.



Photo: Public Health – Seattle

## **Nama summeessa**

- Qorannoon akka agarsiisutti meeshaaleen elektrooniksii aarsuuf faayidaa irraa oolaa jiran wanttoota hamaa dhukkuba goflaa( kaanserii) nama qabsiisan ofi keessaa qaban.
- Nikootiiniin dhangala'aan sijaaraa elektriikaa fi meeshaa jijjirraa isaa keessa jiru haalaan nama summeessa.
- Qaruuraan Dhangala'aa nikootiini (e-Juice) baayyeen haala salphaa ta'een kan banaman waan ta'eef ijoolee aijeesuu danda'a. haluma walfakkaatuun aarsuuf qofaa osoo hin ta'in bifa karameella fi iysikireemiitiin waan hojjatamaniif ijoolee irratti gaaga'ama guddaa fidaa jiru.
- Gabaasni jidugaleessa summii Washington akka agarsiisutti ijoolleen xixiqoon baayyeen Meeshaa sijaaraa kanaatiin taphachuun, bananii dhangala'aa isaa dhuguu fi tuttqaa meshaa kanaatiin summaawanii miidhamaa akka jiran if godhee jira.



Gummy Bear flavor  
e-cigarette juice

## **Araada ykn Haraaraa nama qabsiisa**

- Sijaaraan elektriikaa kun fi juusiin isaa sadarkaa qoricha sammuu nama hadoochuu ykn nikootiinitti araada ykn haraaraa nama qabsiisa.<sup>1</sup>
- Nikootiiniin akkuma heeroyinii fi kookayiniitti araada ykn haraaraa nama qabsiisa.
- Namoonni sijaaraa elektriikaa kana dhaadhessan sijaaraa tambboo akka dhiisnu nu gargaaree jira jedhanii haa haasawanii malee ragaan qabatamaa saayinsaawaa ta'e kan kan mirkaneesse hin jiru.
- Sijaaraan elektriikaa kun sijaaraa tambboo irraa hojjataman dhaabuuf ykn dhiisuuf nama gargaaruun isaa bulchiinsa nyaataa fi qorichaatiin hin mirkanoofne.

## **Fayyaaf gaarii miti**

- Sijaaraan elektriikaa kunii fi juusiin isaa tooyanna ykn hordoffii hin qaban. Kanaaf meeshaalee kana keessa maal akka jiru beekuun hin danda'amu.
- Nikootiiniin sirna jidugaleessa hidda dhiigaa fi onnee nama miidha. Kuniis rukuttaa onnee fi dhiibaa dhiigaa dabaluudhaan mullata.
- Nikootiiniin dubartii ulfaa yeroo isiin garaa qabduu fi dahumsa irrattiis miidhaa itti fida. Daa'imman osoo hin gahin akka garaa haadhaatii bahan fi ulfina eeggamuu gaditti akka dhalatan taasisa.
- Ijoolleen nikootiiniif saaxilamtte gudina sammuu isaanii irratti rakkoo kan fidu yoo ta'u yeroo guddatan tambboo xuuxuuf akka dirqaman taasisa.
- Hafuurri sijaaraa elektriikaa kana keessa bahu keemikaalota goflaa ykn kaanserii nama qabsiisan hedduu kan akka formaldehyde, acetaldehyde, lead, nickel, fi chromium jedhaman ofikeessaa qaba.
- wontoota miidhaa qaban kan asii olitti ibsaman kun baayyinaan sijaaraa tambboo keessaatti argaman irra yoo xiqaatanillee keemikaaloni akka sodium, iron, aluminum, fi nickel jedhaman sijaaraa elektriikaa kana keessatti baayyinaan argamu.

## **Kiing kaawuntii keessatti dargagoonni waan kanatti fayyadaman dabala jiru**

Dargagoonni sijaaraa elektriikaa kanatti fayyadaman sadarkaa biyyolessaa fi naannootiis haala nama sodaachisuun dabala jiru. King kaawunitii keessaatii baayyinni dargagoota sijaaraa elektriikaa fayyadamanii kan sijaaraa tambboo aarsan ni caalu.

## **Wanti goodhuu dandeessan – hin gowwoominaa:**

1. Sijaaraa elektriikaa hin jalqabinaa; fayyaa keessaniif hin ta'u, summaawwadha, araada ykn haraaraa isin qabsiisa.
2. Ijoolleen teessan akka hin gowwoomne. Miidhaa sijaaraan kun qabu ijoolee teessanitti himaa.
3. Yoo ofii keessanii fayyadamtan meeshaan kun akka hin banamne cufaa bakka ijoollen hin dhaqabne kaayaan.
4. Yoo aarsuu dhiisuu barbbaaddan muuxannoo gaarii mirkanaayan kan akka gorsaa ogeessaa fi dawaa bu'a qabeessa ta'etti fayyadamaa.

**Odeefannoo dabalataatiif marsaa interneetii kana daawwadhaa:**

**[www.healthykingcounty.org/dontbefooled](http://www.healthykingcounty.org/dontbefooled)**