

Smoke-Free

Multi-Unit Housing

**INSTITUTE FOR
PUBLIC STRATEGIES**

Vapes

Vapes are electronic devices that heat e-liquid. They are also called e-cigarettes, e-hookah, mods, vape pens, tank systems, pod mods, or by brand names like JUUL.

How do they work?

- Vapes use small cartridges (pods) or refillable tanks of e-liquid.
- Puffing on a vape turns a battery on and heats the e-liquid.
- This creates an aerosol that looks like smoke when exhaled. It is not just water vapor.
- Nicotine gets into the body through the mouth, throat, and lungs.

What's in vapes?

- Ingredients vary, but most e-liquids have nicotine.
- Other ingredients may include propylene glycol, glycerin, water, and flavoring agents.
- Some vapes contain tetrahydrocannabinol (THC), the main psychoactive ingredient in marijuana.

Are vapes safe?¹

- Since vapes are currently sold without much regulation, they may contain toxins.
- There have been lung problems and even deaths among people who vape, although the specific cause is still being studied.

Youth Use¹

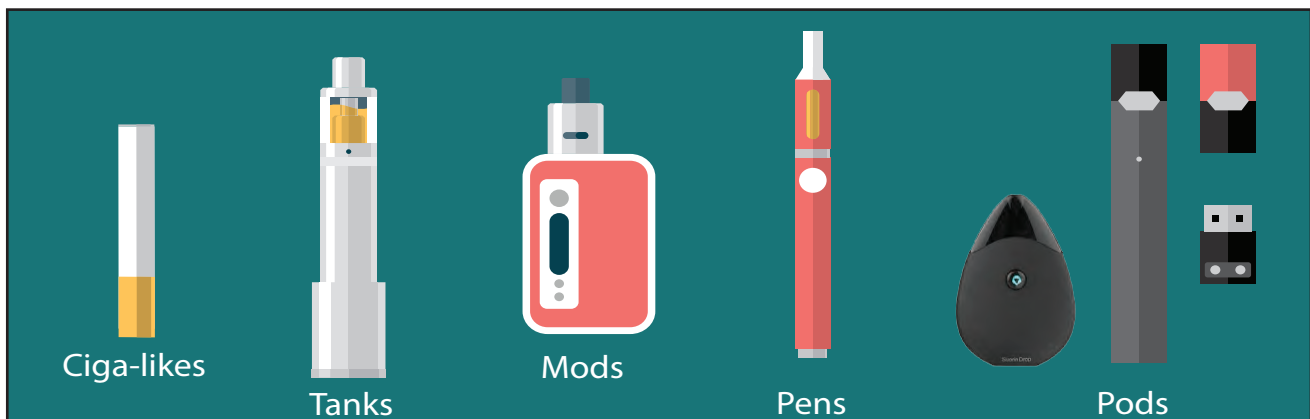
- Vapes are the most commonly used tobacco product among U.S. middle and high school students.
- Youth are attracted to brands like JUUL because of the sleek look and flavors.

Youth and Nicotine¹

- Many youth believe vapes are not addictive, but that is not true.
 - » For example, one JUUL pod contains as much nicotine as a pack of cigarettes.
 - » Pod systems use e-liquid with nicotine salts. Salts give a smoother hit and a lot more nicotine than e-liquid without salts.
- Nicotine can:
 - » Affect brain development
 - » Increase heart rate and blood pressure
 - » Narrow blood vessels

Do vapes help people quit smoking?

- Research has shown that vapes can help some people quit smoking, like nicotine patches can.²
- However, it's hotly debated whether they should be available at all, especially given the risk they pose to youth.³
- Vapes are not currently approved as a quit aid by the U.S. Food and Drug Administration.



Dispositivos Para Vapear

Los dispositivos para vapear calientan un líquido conocido como “e-liquid”. También se les conoce como cigarrillos electrónicos, e-hookah, “mods”, pluma de vapear, sistema de tanque, “pod mods” o por la marca del dispositivo para vapear como JUUL.

¿Cómo funcionan?

- Los dispositivos para vapear usan capsulas pequeñas (pods) o tanques que se pueden rellenar con líquido (e-liquid).
- Al tomar una bocanada de un dispositivo para vapear, se enciende la batería y calienta el “e-liquid”.
- Este líquido se convierte en un aerosol que parece humo cuando se exhala. No es solo vapor de agua.
- La nicotina entra al cuerpo por la boca, la garganta y los pulmones.

¿Qué contienen los dispositivos para vapear?

- Los ingredientes pueden vapear, pero la mayoría de “e-liquids” contienen nicotina.
- Otros ingredientes pueden incluir propilenglicol, glicerina, agua y saborizantes
- Algunos dispositivos para vapear contienen tetrahidrocannabinol (THC), el principal ingrediente psicoactivo de la marihuana.

¿Son seguros los dispositivos para vapear? ¹

- Ya que los dispositivos para vapear actualmente se venden sin mucha regulación, pudieran contener toxinas.
- Ha habido casos de problemas pulmonares e incluso muertes entre las personas que vapean, aunque la causa específica aún se está estudiando.

El Uso de Dispositivos para Vapear en los Jóvenes¹

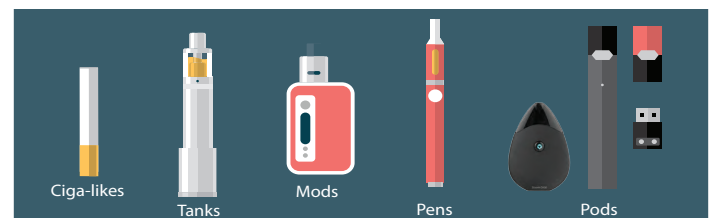
- Los dispositivos para vapear son el producto de tabaco más utilizado por jóvenes estudiantes de secundaria y preparatoria, en los Estados Unidos.
- A los jóvenes les atraen las marcas como JUUL por su diseño elegante y sabores.

Los Jóvenes y la Nicotina¹

- Muchos jóvenes creen que los dispositivos para vapear no son adictivos, pero eso no es cierto.
 - » Por ejemplo, una capsula (pod) de JUUL contiene tanta nicotina como una cajetilla de cigarros.
 - » Los sistemas de capsulas (pods) usan “e-liquid” con sales de nicotina. Las sales dan un golpe más suave y mucha más nicotina que el “e-liquid” sin sales.
- La nicotina puede:
 - » Afectar el desarrollo del cerebro
 - » Aumentar el ritmo cardiaco y la presión arterial
 - » Causar que los vasos sanguíneos se estrechen

¿Ayudan a dejar de fumar los dispositivos para vapear?

- Los estudios han demostrado que los dispositivos para vapear podrían ayudar a algunas personas a dejar de fumar, al igual que los parches de nicotina.²
- Sin embargo, se debate arduamente si los dispositivos para vapear deberían estar disponibles, dado el riesgo que representan para los jóvenes.³
- Los dispositivos para vapear no están actualmente aprobados como productos de ayuda para dejar de fumar por la Administración de alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA).



¹ Surgeon General's Advisory on E-cigarette Use Among Youth. 2018.

² Hajek P, et al. 2019.

³ National Academies of Sciences Engineering and Medicine. 2018. Public Health Consequences of E-cigarettes.

5 Tips to Help You Quit Vaping

1. Find your reason: Why do you want to quit?

- Write down your main reasons
- Remind yourself often why you want to quit

2. Know your triggers: What makes you want to vape?

- Write down the times when you like to vape
- Some common triggers are when you drink alcohol, feel stressed, hang out with others who are vaping, or feel bored

3. Make a plan to deal with triggers: What can you do instead?

- Change your ways – do other things like take deep breaths, chew on a straw, drink water, and avoid places where you vape
- Change your thoughts – think about why you want to quit, tell yourself that vaping is not an option, and give yourself credit for quitting

4. Set a quit date: What day might work best for you?

- Choose a day that is more or less stress-free
- Mark the date and commit to quit
- Give it a try

5. Keep trying: What if you don't make it this time?

- It can take many tries to quit for good
- You never know which time will stick – if you keep trying you WILL do it!

FREE Help

Call **1-844-8-NO-VAPE** for free help to quit vaping!

¹Surgeon General's Advisory on E-cigarette Use Among Youth. 2018.

²Hajek P, et al. 2019.

³National Academies of Sciences Engineering and Medicine. 2018. Public Health Consequences of E-cigarettes.

5 Consejos Para Ayudarte a Dejar Vapear

1. Encuentra tu motivo: ¿Por qué los quieres dejar?

- Escribe tus razones principales
- Recuérdate con frecuencia por que los quieres dejar

2. Conoce tus detonantes: ¿Qué te hace sentir ganas de vapear?

- Escribe las ocasiones cuando te gusta vapear
- Algunos detonantes incluyen beber alcohol, sentir estrés, convivir con personas que “vapean” y el aburrimiento

3. Haz un plan para enfrentar el antojo: ¿Qué puedes hacer en vez de “vapear”?

- Cambia tus hábitos-haz algo diferente como respirar profundo, morder un popote, beber agua y evitar los lugares donde se “vapea”
- Cambia tus pensamientos- piensa por qué quieres dejar de “vapear”, recuérdate a ti mismo(a) que “vapear” no es una opción y date crédito por haberlo dejado

4. Fija una fecha para dejar de vapear: ¿Qué día te gustaría intentar?

- Escribe el día y comprométete a dejar de “vapear”
- Inténtalo

5. Sigue Intentado: ¿Qué pasa si no lo logras en esta ocasión?

- Puede tomar muchos intentos para dejar de “vapear”
- Nunca se sabe cuál intento será el bueno—¡Si sigues intentando lo lograras!

Ayuda Gratuita

¡Recibe ayuda gratuita para dejar de vapear!
Llama al 1-800-45-NO-FUME

E-liquid and Kids

What is E-liquid?¹

E-liquid is a fluid used in e-cigarettes.

- It is heated into an aerosol (not just a vapor) that users breathe in.
- E-liquid comes in over 15,000 flavors.
- Many of the flavors appeal to kids, like bubble gum and grape.

What's in E-liquid?^{2,3}

E-liquid often has:

- Nicotine
- Propylene glycol, often used in food and meds
- Vegetable glycerin, often used in food and make-up
- Flavorings
- Water



E-liquid Risks^{3,4}

- Sweet flavors may tempt kids to drink from e-liquid bottles or put e-cigarettes in their mouth.
- If kids swallow e-liquid or get it on their skin, they may feel sick and throw up.
- Some kids have gone to the ER after getting sick from e-liquid.

How to Keep Kids Safe^{3,4}

- By law, e-liquid bottles need to be childproof, but they should still be kept away from kids.
- Always keep e-cigarettes and e-liquid locked up or out of reach from kids.
- Put empty bottles in a plastic bag or jar. Mix in things like dirt, cat litter, or coffee grounds.
- If a child swallows e-liquid or gets it on their skin, call poison control at 1-800-222-1222.

**Call for FREE help to quit vaping!
1-844-8-NO-VAPE**

¹ Hsu G, Sun JY, Zhu SH. (2018).

² FDA (2017). Vaporizers, E-Cigarettes, and other ENDS.

³ American Association of Poison Control Centers (2017). E-cigarettes and Liquid Nicotine.

⁴ Congress.gov. Child Nicotine Poisoning Prevention Act of 2015.

El "E-Liquid" y los Niños

¿Qué es el "E-líquid"?

"E-líquid" es un líquido utilizado en los cigarrillos electrónicos.

- Cuando se calienta se convierte en un aerosol (no solo vapor) que los usuarios inhalan.
- El "e-Liquid" viene en más de 15,000 sabores.
- Muchos de los sabores atraen a los niños, como los de sabor a chicle y uva.

¿Qué contiene el "E-líquid"?

El "e-líquid" a menudo tiene:

- Nicotina
- Propilenglicol, utilizada a menudo en alimentos y medicamentos
- Glicerina vegetal, utilizada a menudo en alimentos y maquillaje
- Saborizantes
- Agua



Riesgos del "E-liquid"

- Los sabores dulces podrían producir una tentación en los niños para beber el "e-liquid" o a llevarse los cigarrillos electrónicos a la boca.
- Si los niños beben "e-liquid" o este entra en contacto con su piel, podrían sentirse enfermos y vomitar
- Algunos niños han sido admitidos de emergencia en el hospital a causa de enfermarse con "e-líquid".

¿Cómo Mantener Seguros a los Niños?

- Por ley, las botellas de "e-líquid" deben ser a prueba de niños, pero aun así, estas deben guardarse lejos del alcance de ellos.
- Siempre mantenga los cigarrillos electrónicos y el "e-liquid" bajo llave o fuera del alcance de los niños.
- Coloque las botellas vacías en una bolsa de plástico o frasco. Agrégueles tierra, arena para gatos, granos de café, etc.
- Si un niño ingiere "e-líquid" o se lo aplica en la piel, llame al programa de control de envenenamiento al 1-800-222-1222.

**¡Recibe ayuda GRATUITA para dejar el cigarrillo electrónico!
1-800-45-NO-FUME**

¹ Hsu G, Sun JY, Zhu SH. (2018).

² FDA (2017). Vaporizers, E-Cigarettes, and other ENDS.

³ American Association of Poison Control Centers (2017). E-cigarettes and Liquid Nicotine.

⁴ Congress.gov. Child Nicotine Poisoning Prevention Act of 2015.

Secondhand Vape Aerosol and Kids

What is Vape Aerosol?^{1,2}

Vape aerosol is a mist that looks like smoke.

- It comes from heated e-liquid.
- E-liquid is a fluid used in vaping devices like e-cigarettes, JUUL, and Suorin.

Secondhand Aerosol^{1,2}

Secondhand aerosol is not just water vapor. It may contain:

- Nicotine, the drug in tobacco that gets users hooked
- Propylene glycol, often used in food and meds
- Vegetable glycerin, often used in food and make-up
- Flavorings, like acetyl propionyl and diacetyl

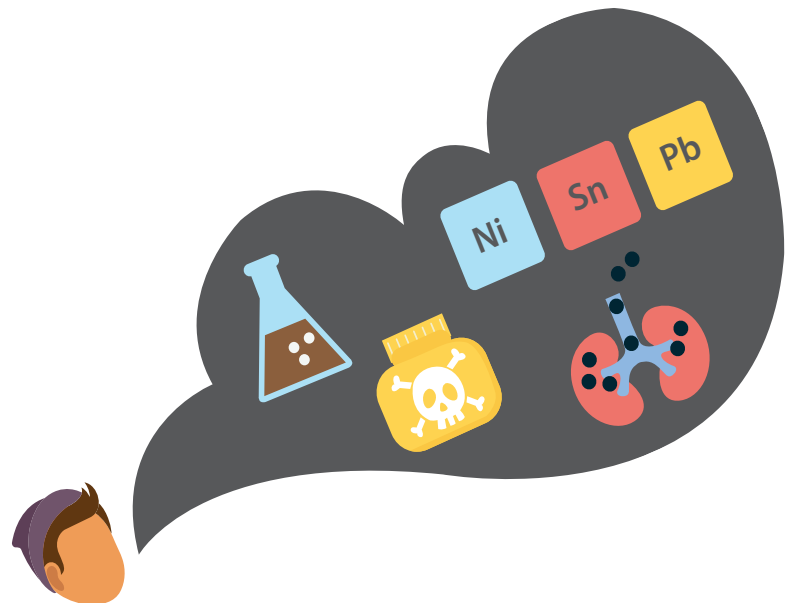
Health Risks¹

Secondhand aerosol can harm non-users, like kids. It may have things like:

- Cancer-causing toxins
 - » Formaldehyde: Used to embalm
 - » Benzene: Found in rubber cement
- Metals and chemicals
 - » Cadmium: Used to make batteries
 - » Lead: Once used in paint
 - » Toluene: Used to make paint
- Heated propylene glycol that can:
 - » Bother the eyes, throat, and airways
 - » Cause kids to get asthma
- Ultrafine particles

How to Keep Kids Safe

- Make sure that no one vapes around your kids. Be firm.
- Ask people not to vape in your home or car.
 - » Going to another room, or opening windows, is not enough.
 - » In California, it is illegal to vape in a car if anyone is under 18 years old.³
- If you vape, stop!



**Call for FREE help to quit vaping!
1-844-8-NO-VAPE**

¹ American Nonsmokers' Rights Foundation (2018). *Electronic Smoking Devices and Secondhand Aerosol*.

² USDHSS (2016). *E-cigarette Use Among Youth and Young Adults. A Report of the Surgeon General*

³ Public Health Law Center (2017). *E-cigarette Regulations – California*

El Aerosol de Segunda Mano de los Cigarrillos Electrónicos y los Niños

¿Qué es el Aerosol de los Cigarrillos Electrónicos?^{1,2}

El aerosol parece una nube de humo.

- Sale del líquido (“e-liquid”) que se calienta dentro de los cigarrillos electrónicos.
- El “e-liquid” es un líquido en los dispositivos para vapear como los cigarrillos electrónicos, JUULS y Suorins.

Aerosol de Segundo Mano^{1,2}

El aerosol de segunda mano no solo es agua. Puede contener:

- Nicotina, la droga en el tabaco que es adictiva en sus usuarios
- Propilenglicol, a menudo utilizado en alimentos y en medicamentos
- Glicerina vegetal, a menudo utilizada en alimentos y maquillaje
- Saborizantes como propionil y diacetil

Riesgos a la Salud¹

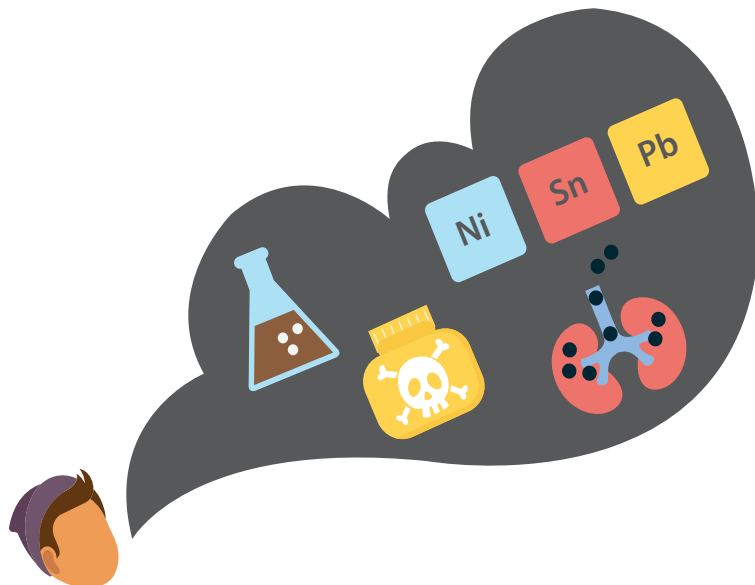
El aerosol de segunda mano puede dañar a las personas que no vapean, como a los niños.

Puede contener cosas como:

- Sustancias que causan cáncer
 - » Formaldehído: Utilizado en el líquido para embalsamar cadáveres
 - » Benceno: Se encuentra en el adhesivo de goma
 - » Cadmio: Se utiliza para fabricar pilas
 - » Plomo: Se utilizaba en la pintura
 - » Tolueno: Se utiliza en la fabricación de pinturas
- Propilenglicol. Cuando este químico se calienta puede:
 - » Irritar los ojos, garganta y las vías respiratorias
 - » Hacer que los niños desarrollen asma
- Partículas ultra finas

¿Cómo puede mantener seguros a los niños?

- Asegúrese que nadie vapee cerca de ellos. Manténgase firme.
- Pida a las personas que no vapeen en su casa o automóvil.
 - » No es suficiente ir a otra habitación o abrir las ventanas.
 - » En California, es contra la ley vapear en un automóvil si alguno de los pasajeros es menor de 18 años.³
- ¡Si usted vapea, déjelo ya!



¡Recibe ayuda GRATUITA para dejar el cigarrillo electrónico!
1-800-45-NO-FUME

¹ American Nonsmokers' Rights Foundation (2018). *Electronic Smoking Devices and Secondhand Aerosol*.

² USDHSS (2016). *E-cigarette Use Among Youth and Young Adults. A Report of the Surgeon General*

³ Public Health Law Center (2017). *E-cigarette Regulations – California*

Hookah

What is hookah?¹

Hookah is a water pipe used to smoke tobacco (shisha).

- Shisha is sweet and comes in flavors like apple, cherry, and mint.
- Hookahs vary in size, shape, and style.
- They can have one to four hoses.

How it Works

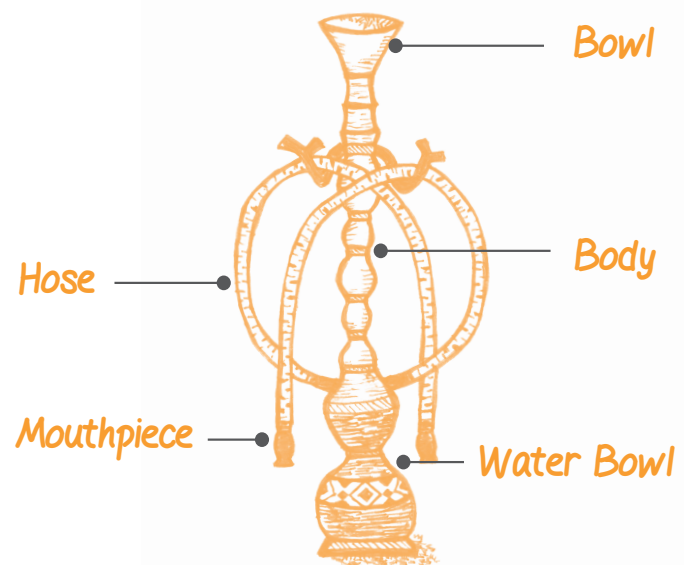
- Shisha is put in the bowl at the top.
- The shisha is covered with foil that has holes.
- Hot coals are put on the foil to heat the shisha.
- Users breathe in from a hose that connects to the water bowl.
- Smoke goes down the body of the pipe, into the water bowl, and to the smoker.

Hookah and Health^{1,2}

- Hookah smoke has many of the same health risks as cigarette smoke.
- Even after it goes through water, the smoke has high levels of toxins.
- It can cause lung, bladder, oral, and stomach cancers.
- The smoke can also cause heart disease, lung problems, and fertility issues.
- Smoke from hookah is risky for non-users too.
- Diseases like hepatitis, flu, and herpes can be passed among users who share hoses.²
- Like tobacco in cigarettes, shisha has nicotine and can get hookah users hooked.

Fast Facts^{1,2}

- Also called narghile, goza, and hubble-bubble
- Most popular among young adults (ages 18-24)
- Often used in special bars or cafes
- Mostly done in groups where users share hoses
- A one hour hookah session has about 200 puffs (one cigarette is about 10 puffs)



**Call for FREE help to quit smoking!
1-800-NO-BUTTS**

¹ CDC (2018). Hookahs.

² American Lung Association (2018). Hookah Smoking: A Growing Threat to Public Health

Hookah

¿Qué es la hookah?¹

Hookah es una pipa de agua utilizada para fumar tabaco (shisha). La shisha es dulce y viene en diferentes sabores como manzana, cereza y menta.

¿Cómo funciona?

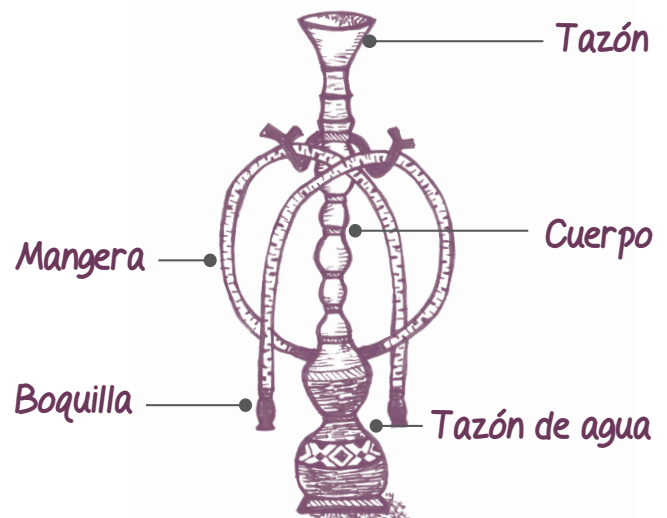
- La shisha se pone en el tazón en la parte superior
- La shisha se cubre con un aluminio que tiene agujeros
- Brasas calientes se colocan en el aluminio para calentar la shisha
- Los usuarios inhalan de una manguera conectada al tazón de agua
- El humo baja por el cuerpo de la pipa al recipiente de agua y termina en el fumador

Hookah y la Salud^{1,2}

- El humo de la hookah tiene muchos de los mismos riesgos a la salud que el humo del cigarrillo.
- Aun después de atravesar el agua, el humo tiene niveles de toxinas altos.
- Puede causar cáncer de pulmón, vejiga, boca y estómago.
- El humo también puede causar enfermedades cardíacas, problemas pulmonares y problemas de fertilidad.
- El humo de hookah también es riesgoso para los que no la usan.
- Enfermedades como la hepatitis, la gripe y el herpes pueden transmitirse entre los usuarios que comparten las mangueras de hookah.²
- Al igual que el tabaco de los cigarrillos, la shisha tiene nicotina y puede ser adictiva a los usuarios de la hookah.

Más Información Sobre la Hookah^{1,2}

- También se conoce como narguilé o pipa de agua.
- Varía en tamaño, forma y estilo
- Tiene de una a cuatro mangueras
- Es más popular entre los jóvenes (entre 18 y 24 años)
- Se usa a menudo en bares o cafés especializados
- Se usa usualmente en grupos, donde los usuarios comparten las mangueras
- Una sesión de hookah de una hora tiene alrededor de 200 bocanadas/inhalaciones (un cigarrillo equivale aproximadamente a 10 bocanadas/inhalaciones)



¡Reciba ayuda GRATUITA para dejar de fumar!

1-800-45-NO-FUME

¹ CDC (2018). Hookahs.

² American Lung Association (2018). Hookah Smoking: A Growing Threat to Public Health