

What is Smoking/Vaping?

Definition

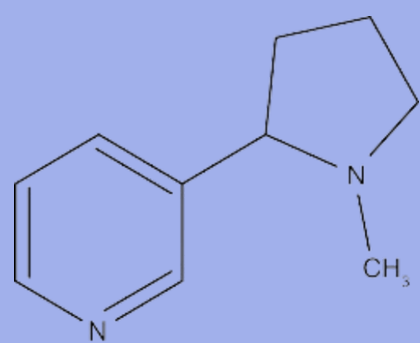
Smoking : the act of inhaling and exhaling the fumes of burning Nicotiana plant material. A variety of plant materials are smoked, including marijuana and hashish, but the act is most commonly associated with tobacco (Nicotiana) as smoked in a cigarette, cigar, or pipe.

Vaping : the action or practice of inhaling and exhaling vapor containing nicotine and flavoring produced by a device designed for this purpose



Facts :

Nicotine :



- drug that is found in cigarettes and e-cigs.
- Nicotine is a highly addictive drug and health danger
 - Toxic to people, poison to children and adults
 - Can harm brain development ; control attention, learning, mood and impulse control
- Aerosol from e-cigarettes can contain harmful substances like cancer-causing chemicals
- E cig should not be used by youth, young adults, pregnant women
- The health effects of e-cigs are yet to fully be uncovered by scientists
- Nicotine addiction can become a source of stress

Cigarette smoking remains the leading cause of preventable death in the United States.

Risk Factors

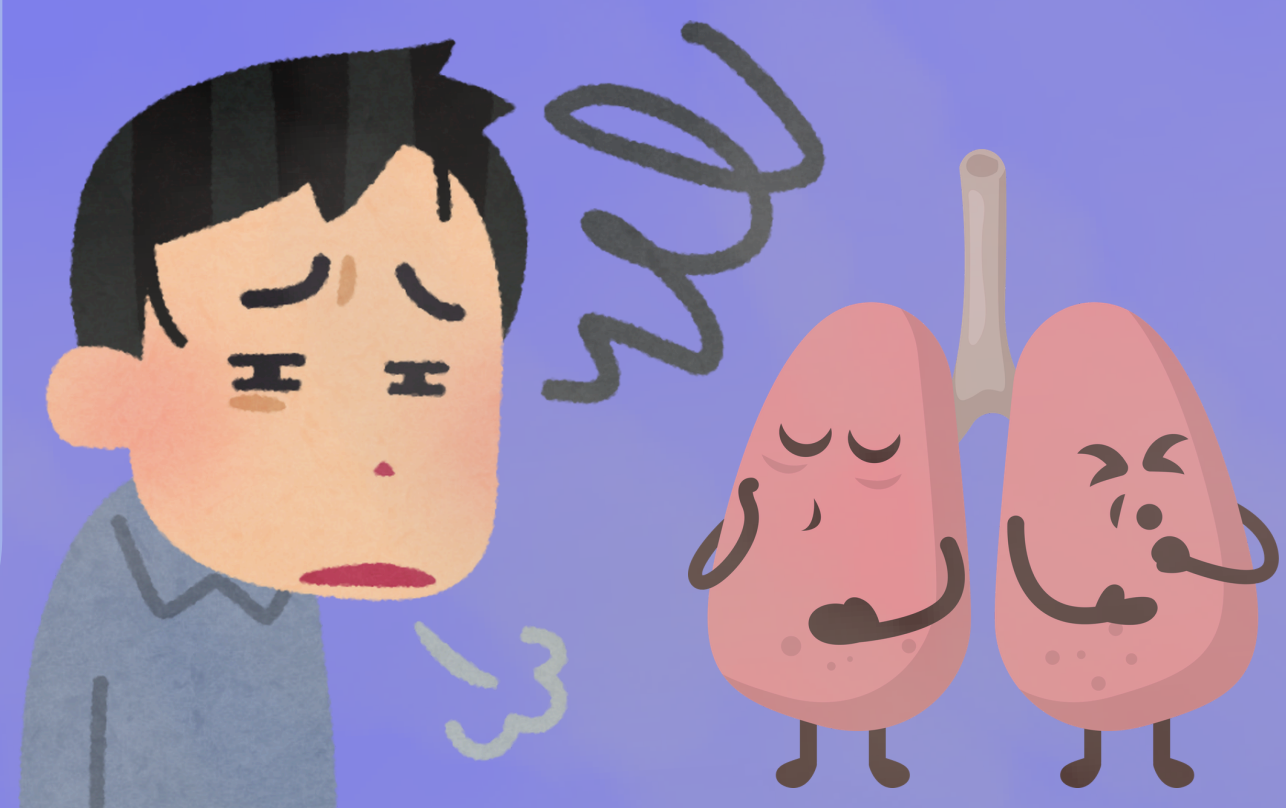
Anyone who is feeling high levels of stress or anxiety might use cigarettes as a way to cope

People who do vape/smoke have a higher chance of developing...

Increased risk for future addiction of other drugs, Lung cancer, COPD, chronic obstructive pulmonary disease, Heart disease, heart attack, heart failure, stroke, asthma , Autoimmune diseases like rheumatoid arthritis that affects the joints

Help Line

Text (716) 926-4422 or call 1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487) if you want help to quit smoking/vaping



HOW TO PLAY

- Read each statement in a box.
- If the statement is **TRUE** based on the flyer, cross it out.
- Get 5 in a row (across, down, or diagonal) to win!

B

I

N

G

O

Smoking is considered inhaling a variety of plant materials

If you have nicotine addiction, you are not at risk for future addiction of other drugs

The health effects of e-cigs are not fully covered yet

Smoking/Vaping isn't dangerous to your health

Vaping is addicting

E-cigs are safe for youth and young adults

There are no health consequences to using a vape/cigarette

People who smoke/vape have higher chances of developing lung cancer

Stress can be a cause and effect of smoking/vaping

Death from cigarette is unpreventable

People who vape are more likely to have heart failure

Smoking/Vaping increases the risk of developing asthma



Vaping is safe for everyone

Vapes contains nicotine and flavoring

Vaping/smoking is dangerous for pregnant women

Death from smoking is a preventable death

Smoking is not addicting

Aerosol, a harmful substance, is in e-cigarettes

Nicotine is like poison to people

Nicotine is toxic

There are no other harmful drugs besides nicotine in cigarettes and vapes

Nicotine is a highly addictive drug

Nicotine is a drug found in cigarettes and vapes

Vapes are designed for vaping

Что такое курение/вейпинг?

Определение

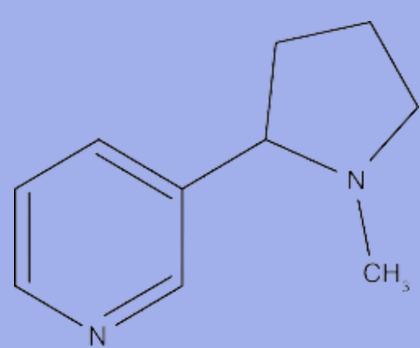
Курение: процесс вдыхания и выдыхания паров горящего растения никотианы. Курят различные виды растений, включая марихуану и гашиш, но чаще всего этот процесс ассоциируется с табаком (никотианой), который курят в сигарете, сигаре или трубке.

Вейпинг: действие или практика вдыхания и выдыхания пара, содержащего никотин и ароматизаторы, производимого устройством, предназначенным для этой цели.



Факты:

Никотин:



- Наркотик, содержащийся в сигаретах и электронных сигаретах.

Никотин — это наркотик, вызывающий сильную зависимость и представляющий опасность для здоровья.

Токсичен для людей, ядовит для детей и взрослых.

Может нанести вред развитию мозга; влияет на внимание, обучение, настроение и контроль импульсов.

Аэрозоль электронных сигарет может содержать вредные вещества, такие как канцерогенные химикаты.

Электронные сигареты не следует использовать подросткам, молодым людям и беременным женщинам.

Влияние электронных сигарет на здоровье еще не полностью изучено учеными.

Никотиновая зависимость может стать источником стресса.

Курение сигарет остается основной причиной предотвратимой смерти в Соединенных Штатах.

Факторы риска

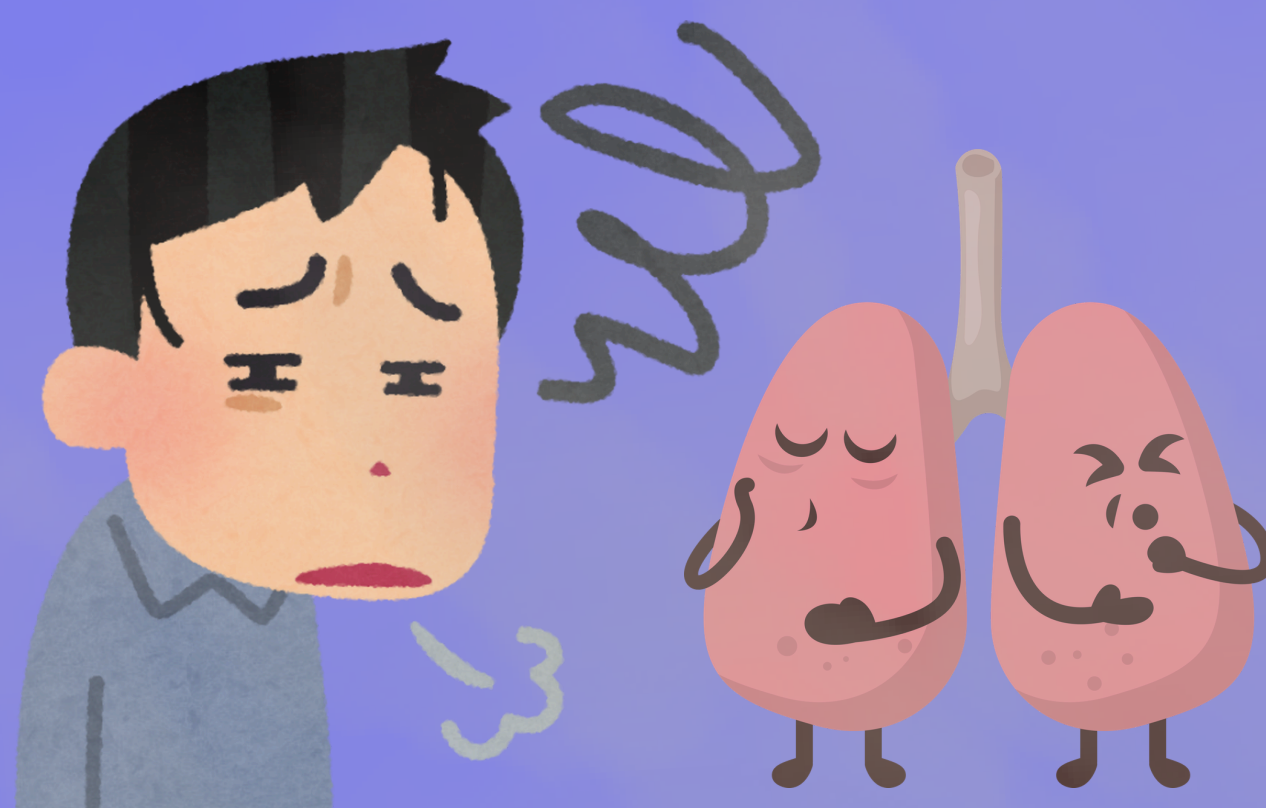
Любой человек, испытывающий сильный стресс или тревогу, может использовать сигареты как способ справиться с этим.

У людей, которые используют электронные сигареты/курят, выше вероятность развития...

Повышенный риск развития зависимости от других наркотиков в будущем, рак легких, ХОБЛ, хроническая обструктивная болезнь легких, болезни сердца, инфаркт миокарда, сердечная недостаточность, инсульт, астма, аутоиммунные заболевания, такие как ревматоидный артрит, поражающий суставы.

Телефон горячей линии

Отправьте сообщение на номер (716) 926-4422 или позвоните по номеру 1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487), если вам нужна помощь в отказе от курения/вейпинга.



КАК ИГРАТЬ

Прочитайте каждое утверждение в рамке.
Если утверждение верно, судя по листовке,
вычеркните его.
Чтобы выиграть, соберите 5 символов подряд
(по горизонтали, вертикали или диагонали)!

Б И Н Г О

Курение рассматривается как вдыхание различных растительных веществ.	Если у вас никотиновая зависимость, вы не подвержены риску развития зависимости от других наркотиков в будущем.	Влияние электронных сигарет на здоровье еще не полностью изучено.	Курение/вейпинг не опасны для здоровья.	Вейпинг вызывает привыкание.
Электронные сигареты безопасны для детей и подростков.	Использование электронных сигарет/вейпов не влечет за собой никаких негативных последствий для здоровья.	У людей, которые курят/используют электронные сигареты, выше вероятность развития рака легких.	Стресс может быть как причиной, так и следствием курения/вейпинга.	Смерть от сигарет неизбежна.
У людей, использующих электронные сигареты, чаще встречается сердечная недостаточность.	Курение/вейпинг повышают риск развития астмы.		Вейпинг безопасен для всех.	Электронные сигареты содержат никотин и ароматизаторы.
Вдыхание электронных сигарет/курение электронных сигарет опасно для беременных женщин.	Смерть от курения — это предотвратимая смерть.	Курение не вызывает привыкания.	В электронных сигаретах содержится аэрозоль — вредное вещество.	Никотин для людей подобен яду
Никотин токсичен.	Помимо никотина, в сигаретах и электронных сигаретах нет других вредных веществ.	Ницитин — это наркотик, вызывающий сильную зависимость.	Никотин — это вещество, содержащееся в сигаретах и электронных сигаретах.	Электронные сигареты предназначены для вейпинга.

¿Qué es fumar/vapear?

Definición

Fumar: acto de inhalar y exhalar los humos de la combustión de material vegetal del género Nicotiana. Se fuman diversos materiales vegetales, como la marihuana y el hachís, pero este acto se asocia más comúnmente con el tabaco (Nicotiana), fumado en cigarrillos, puros o pipas.

Vapeo: la acción o práctica de inhalar y exhalar vapor que contiene nicotina y saborizantes producido por un dispositivo diseñado para tal fin.



Hechos : Nicotina:



- droga que se encuentra en los cigarrillos y cigarrillos electrónicos. La nicotina es una droga altamente adictiva y un peligro para la salud. Tóxico para las personas, venenoso para niños y adultos.

Puede dañar el desarrollo cerebral; controlar la atención, el aprendizaje, el estado de ánimo y el control de los impulsos.

El aerosol de los cigarrillos electrónicos puede contener sustancias nocivas, como sustancias químicas cancerígenas.

Los cigarrillos electrónicos no deben ser utilizados por jóvenes, adultos jóvenes ni mujeres embarazadas.

Los científicos aún no han descubierto completamente los efectos de los cigarrillos electrónicos en la salud.

La adicción a la nicotina puede convertirse en una fuente de estrés.

El tabaquismo sigue siendo la principal causa de muerte prevenible en Estados Unidos.

Factores de riesgo

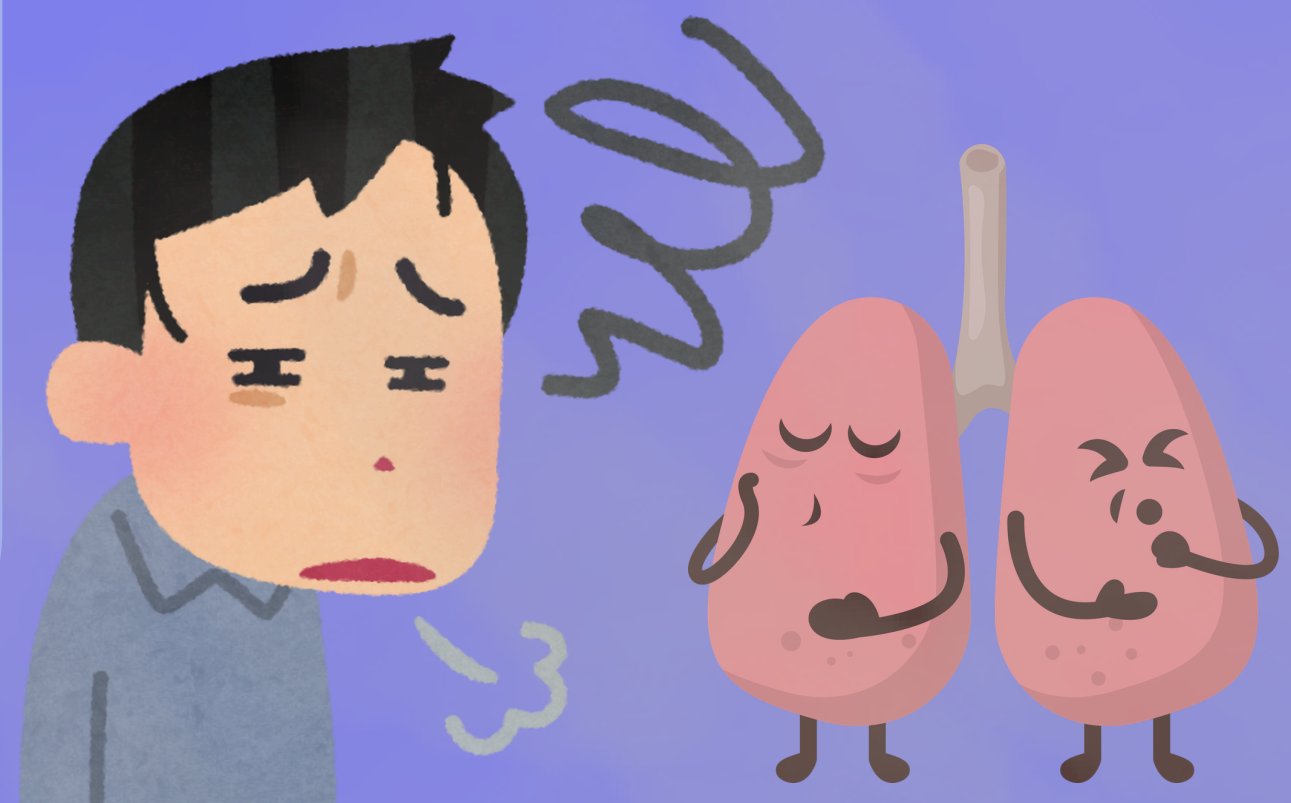
Cualquier persona que experimente altos niveles de estrés o ansiedad podría usar cigarrillos como una forma de sobrellevarlo.

Las personas que vapean o fuman tienen una mayor probabilidad de desarrollar...

Mayor riesgo de adicción futura a otras drogas, cáncer de pulmón, EPOC, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, enfermedad cardíaca, infarto, insuficiencia cardíaca, accidente cerebrovascular, asma, enfermedades autoinmunes como la artritis reumatoide que afecta a las articulaciones.

Línea de ayuda

Envía un mensaje de texto al (716) 926-4422 o llama al 1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487) si deseas ayuda para dejar de fumar o vapear.



CÓMO JUGAR

Lee cada enunciado en un recuadro.
Si la afirmación es VERDADERA según el folleto, táchela.
¡Consigue 5 en raya (horizontal, vertical o diagonal) para ganar!

B

I

N

G

O

Fumar se considera inhalar una variedad de materiales vegetales.	Si usted tiene adicción a la nicotina, no corre riesgo de desarrollar adicción a otras drogas en el futuro.	Los efectos de los cigarrillos electrónicos en la salud aún no se han estudiado en su totalidad.	Fumar/vapear no es peligroso para la salud.	El vapeo es adictivo.
Los cigarrillos electrónicos son seguros para los jóvenes y los adultos jóvenes.	El uso de cigarrillos electrónicos o vaporizadores no tiene consecuencias para la salud.	Las personas que fuman o vapean tienen mayores probabilidades de desarrollar cáncer de pulmón.	El estrés puede ser causa y efecto del tabaquismo/vapeo.	La muerte por cigarrillo es inevitable.
Las personas que vapean tienen más probabilidades de sufrir insuficiencia cardíaca.	Fumar o vapear aumenta el riesgo de desarrollar asma.		El vapeo es seguro para todos.	Los cigarrillos electrónicos contienen nicotina y saborizantes.
El vapeo y el tabaquismo son peligrosos para las mujeres embarazadas.	La muerte por tabaquismo es una muerte prevenible.	Fumar no es adictivo.	Los cigarrillos electrónicos contienen aerosoles, sustancias nocivas.	La nicotina es como veneno para las personas.
La nicotina es tóxica.	No hay otras drogas dañinas aparte de la nicotina en los cigarrillos y los cigarrillos electrónicos.	La nicotina es una droga altamente adictiva.	La nicotina es una droga que se encuentra en los cigarrillos y los cigarrillos electrónicos.	Los vaporizadores están diseñados para vapear.

什么是吸烟/电子烟?

定义

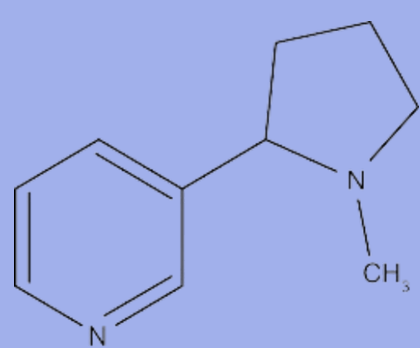


吸烟：指吸入和呼出燃烧的烟草植物材料产生的烟雾的行为。多种植物材料都可用于吸烟，包括大麻和哈希什，但最常见的吸烟行为是指吸食香烟、雪茄或烟斗中的烟草（Nicotiana）。

电子烟：指吸入和呼出由专用设备产生的含有尼古丁和香料的蒸汽的行为或做法。



事实： 尼古丁：



- 香烟和电子烟中含有的药物。尼古丁是一种高度成瘾的药物，对健康危害极大。对人体有毒，对儿童和成人均有毒害作用。可能损害大脑发育；影响注意力、学习能力、情绪和冲动控制。电子烟产生的气溶胶可能含有致癌化学物质等有害物质。青少年、年轻成人和孕妇不应使用电子烟。电子烟对健康的影响尚未被科学家完全揭示。尼古丁成瘾可能成为压力的来源。

在美国，吸烟仍然是导致可预防死亡的首要原因。

风险因素

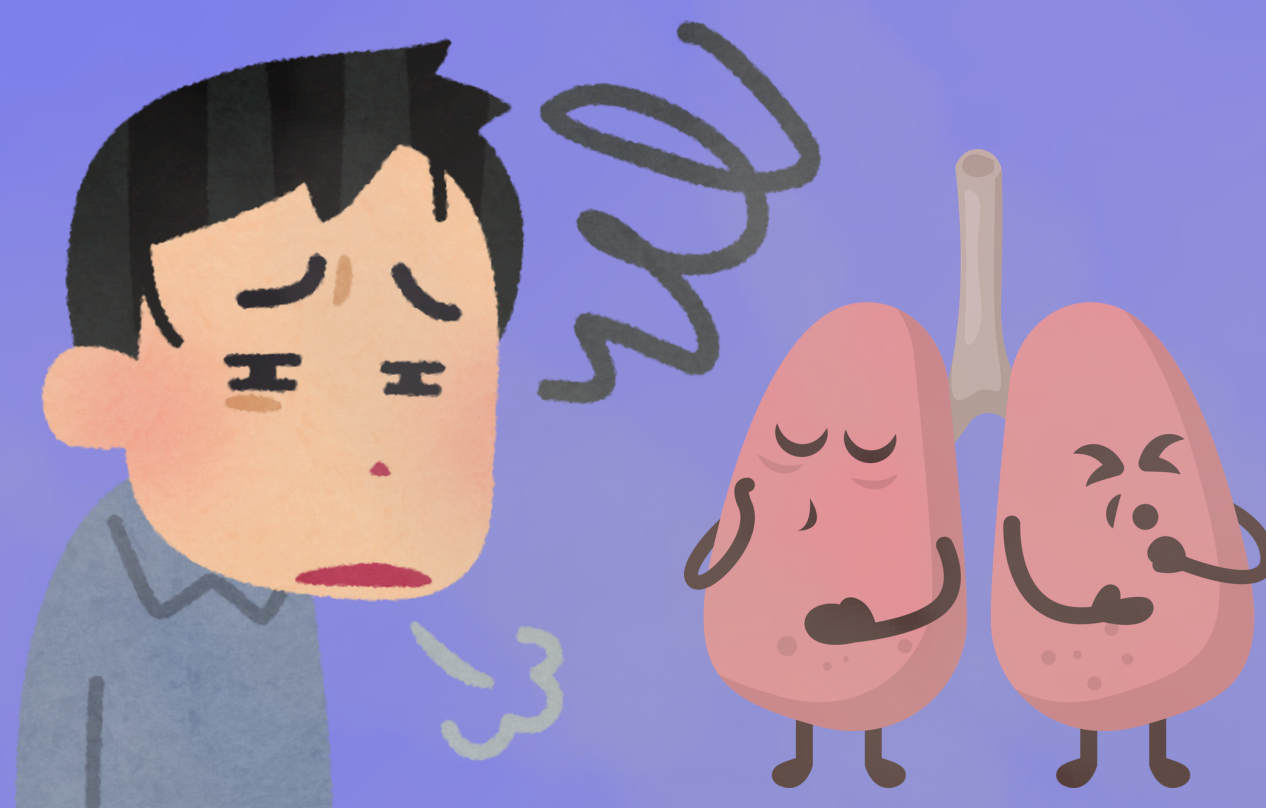
感到压力或焦虑程度过高的人可能会通过吸烟来缓解压力。

使用电子烟/吸烟的人患上……的几率更高。

增加未来对其他药物成瘾的风险、肺癌、慢性阻塞性肺病（COPD）、心脏病、心脏病发作、心力衰竭、中风、哮喘、以及影响关节的自身免疫性疾病（如类风湿性关节炎）

帮助热线

如果您需要戒烟/戒电子烟方面的帮助，请发送短信至 (716) 926-4422 或致电 1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)。



宾果游戏规则

请阅读方框中的每句话。
如果传单上的说法属实，请将其划掉。
连成 5 个（横向、纵向或对角线）即可获胜！

B

I

N

G

O

吸烟被认为是吸入各种植物物质。

如果你对尼古丁上瘾，你未来对其他药物上瘾的风险并不高。

电子烟对健康的影响尚未得到充分研究。

吸烟/电子烟对健康无害

电子烟会上瘾

电子烟对青少年和年轻成年人来说是安全的

使用电子烟/香烟不会对健康造成任何影响。

吸烟/电子烟的人患肺癌的几率更高。

压力既可能是吸烟/电子烟的原因，也可能是其结果。

吸烟导致的死亡是无法预防的。

吸电子烟的人更容易患心力衰竭。

吸烟/电子烟会增加患哮喘的风险



电子烟对所有人来说都是安全的。

电子烟含有尼古丁和香料。

电子烟/吸烟对孕妇有害

吸烟导致的死亡是可以预防的。

吸烟不会上瘾

电子烟中含有气溶胶，这是一种有害物质。

尼古丁对人们来说就像毒药一样。

尼古丁有毒

香烟和电子烟中除了尼古丁外，不含其他有害药物。

尼古丁是一种高度成瘾的药物

尼古丁是香烟和电子烟中含有的一种药物。

电子烟是专为吸电子烟而设计的。