

VAPING FACTS



TE MOMI HĀKOHU KIA MUTU TE KAI PAIPA

He iti ake te kino o te momi hākohu i ō te kai paipa.
Mēnā kāore koe e kai paipa,
kaua e momi hākohu.



Ko te momi hākohu, he kaupapa mō ērā tāngata anake e hiahia ana kia mutu te kai paipa.

vapingfacts.health.nz

TE REREKĒTANGA

He rerekē te momi hākohu ki te kai paipa

Ko te rerekētanga i waenga i te kai paipa me te momi hākohu ko tā te kai paipa he tuku nikitīni mā te tahu tupeka, ko te mutunga mai ko ngā māuiuitanga ā-kai paipa tonu. Ko tā te momi hākohu he tuku nikitīni mā te tahu i tētahi momo wē. Ahakoa he waranga tā te nikitīni ehara ia i te pūtake o te mate pukupuku.

NGĀ HUA PAI

He iti iho te aituā ka pā mai i te momi hākohu i ō te kai paipa

Mā te whakawhiti mai i te kai paipa ki te momi hākohu e taea ai e koe te whakatau i tō warawara ki te nikitīni, ka mutu he iti iho ngā tāoke kino ka hua mai i te tahu tupeka. He rite tonu ngā whanonga me ngā āhuetanga pāpori a te momi hākohu ki ērā o te kai paipa, ā koia tonu tētahi mea tino uaua hei panoni mā te tangata.

NGĀ MŌREAREA

Ehara te momi hākohu i te mea aituā kore

Ko ngā mōrea nui o te momi hākohu ko ērā kāore i te mōhiotia. He mahi hou te momi hākohu, nō reira kāore e mōhiotia ngā mōrea o te momi hākohu mō te wā roa. Ahakoa he iti iho te noho mōrea o te momi hākohu i ō te kai paipa, engari ehara i te mea aituā kore. Me whai tonu koe kia mutu te momi hākohu, engari taihoa kia mōhio rawa e kore koe e hoki ki te kai paipa.

TE WHĀNAU ME NGĀ HOA

Ka taea e koe te āwhina i tētahi kia mutu te kai paipa

He maha ngā tāngata i mutu te kai paipa nōtemea i ākina rātou e ngā hoa me te whānau. He mea tino whaitake tō tautoko i tētahi atu. Ko tāu he whakamahara noa i a ia ehara ko ia anake.

- Me pātai e pēhea ana ia.
- Me kī atu kei konā koe hei taituarā.
- Me ngākaupai.
- Haere ki ngā wāhi auahi kore.
- Me mahitahi i ētahi mahi.
- Me whakamahara tonu i a ia ki te take e mutu ana i a ia te kai paipa.
- Haere ki te ratonga whakamutu kai paipa o tō rohe.
- Me akiaki tonu kia waea, kia pātuhi atu rānei ki Quitline.
- Me kī atu kia haere ia ki te kōrero ki tana tākuta, ki tana kēmihi rānei.
- Haria ki tētahi toa motuhake mō te hoko hākohu.

Hei tautoko i tētahi e mutu ana te kai paipa, he pai tonu kia mārama anō ki te pikitia nui. Arā kē ngā take e kai paipa ai tētahi, pērā i te take ā-tinana (kua taunga kē ki te nikotīni) ā-pāpori (āna ake tikanga) ā-ngākau hoki. Mā te āwhina i te whānau me ngā hoa i runga i ngā momo kohuki o te wā ka pā ki a rātou tērā tonu pea ka māmā ake mō rātou kia mutu kai paipa.

He haerenga, he
kōrero nōu ake te whai
kia mutu te kai paipa.
Ko te whakamutu i te
kai paipa tētahi whakatau
pai rawa mō tōu oranga,
o nāianei, mō ake tonu atu.

Arā ētahi ratonga mutu kai paipa koreutu me
ngā momo rongoā whai āwhina e māmā ai te
mutu kai paipa.

Kei roto kei ngā hākohu te nikotīni e matenuitia
ana e te hunga kai paipa, engari he iti ake ngā
momo tāoke i ō te tahu tupeka. Ka whai wāhi
tonu koe ki te huihui me ō hoa, kia iti iho ō
whakapaunga moni, ā, kia mutu rawa tō kai
paipa, kātahi ka piki tō ora.

Kia rite mai koe, ka tīmata tō haerenga kia noho
hākohu kore ai koe.



KIA PUTA AI KOE

Ko tētahi mea hei tino ārai i te momi hākohu ko tōu māia anō kia tīmata noa, ā, ka whakamātau haere ai. Ko te whai tautoko mai i ngā wāhi pērā i Quitline i tētahi ratonga whakamutu kai paipa kei tō hapori, māna noa ake te kore e huri ai koe.

Kia mātau ai koe mō te momi hākohu kia mutu te kai paipa me te kimi ratonga whakamutu kai paipa me toro atu ki vapingfacts.health.nz

He mea whakaputa Vaping Facts e te Manatū Hauora me Te Hiringa Hauora.



Te Whatu Ora
Health New Zealand

VAPING FACTS