

# UKWELI KUHUSU MIVUKE

Sigara za kielektronik au e-sigara, zinazoitwa mara nyingi 'mivuke' ni vifaa vya kielektroniki vilivyoundwa ili kutoa vimiminika vilivyovukizwa kwenye mapafu. Kuna aina nyingi tofauti za mivuke zinazopatikana na inaweza kuwa ngumu kuzigundua.

Kiungo kuu katika mivuke ni propylene glycol, glycerine ya mboga au glycerol, na mara nyingi pia huwa na nikotini, ladha na kemikali nyingine. Mivuke inaweza kuwa na kemikali hatari ambayo haijaorodheshwa kwenye pakiti.

Kosa kubwa la kuelewa kuhusu mivuke ni kwamba hazina madhara ikilinganishwa na sigara. Hii si kweli. **Mivuke si salama.**

## JE! UNAJUA WANAVUTA NINI?



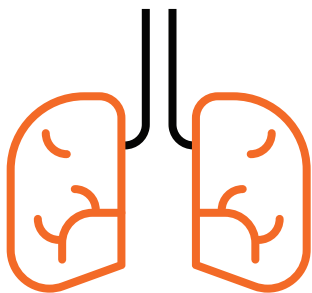
Mivuke mingi ina nikotini ndani kuifanya **yenye uraibu sana**



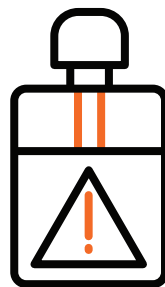
Nikotini katika mivuke 1 inaweza kuwa sawa na **= sigara 50**



Vijana ambao wanaovuta e-sigara wana uwezekano wa **mara 3** zaidi wa kuvuta sigara



Kuvuta mivuke kumehuishwa na **ugonjwa mkubwa wa mapafu**



Mivuke inaweza kuwa na **kemikali hatari** zile zile zinazopatikana katika bidhaa za kusafisha, kiandoa rangi ya kucha, kiua magugu na dawa ya wadudu



Mivuke inapatikana katika aina mbalimbali za miundo na mitindo na inaweza **kuwa rahisi kujificha**

