

# ትንባዥን ኤለክትሮኒካዊ ሽጋራን 21

**21** እቲ ሕጊ እዩ



18-20 ዝዕድሚኦም ሰባት ብዛዕባቲ ሓድሽ ሕጊ ክፈልጥዎ ዘለዎም ገለ ነገራት ኣብዚ ኣለዉ።

ዕድመይ 18 እዩ ኤለክትሮኒካዊ ሽጋራ ከኣ የትኩሽ። ነቶም ሽጋራ ወይ ኤለክትሮኒካዊ ሽጋራ ዘትኩሹ 18-20



ክብ ጥሪ 1, 2020 ኣትሒዙ፡ ድኳናት እንተድኣ ትሕቲ 21 ዝዕድሚኻ ኮይንካ ትንባዥ ወይ ውጽኢታት ሃፋ ክሸጡልካ ብሕጊ ክልኩል ክኸውንዮ፡ ዋላውን ካብ 18 ዕድሜኻ/ኺ ኣትሒዝካ ክትገዝእ እንተጸናሕካ፡ እዚ ሕጊ እዚ ንመቐጻዕቲ ናይ ምግዛእ፡ ምሓዝ ወይ ምጥቃም ኣይቅይርን እዩ። እንተድኣ ዕድሜኻ/ኺ 17 ወይ ትሕቲኡ ኾይኑ፡ ናይ ገንዘብ ክፍሊታትን መቐጻዕጥታትን ብሰንኪ ምግዛእ፡ ምሓዝ ወይ ምጥቃም ምቐጻዕ ክትቅጽል ኢኻ/ኺ።

	<p><b>ትሕቲ 21፡</b> ሕጂ ድኳናት ናይ ሃፋ መሳርሒታት፡ ኤለክትሮኒካዊ-ፈሳሲ ወይ ፖዳት (መትሓዚታት) ክሸጡልካ ብሕጊ ክልኩል እዩ።</p>		<p><b>21+</b> ሓድሽ ሕጋዊ ዕድመ ድኳናት ናይ ሃፋ መሳርሒታት፡ ኤለክትሮኒካዊ-ፈሳሲ ወይ ፖዳት (መትሓዚታት) ንክሸጡልኩም።</p>
	<p><b>ትሕቲ 21፡</b> ሕጂ ድኳናት ነዞም ዝሰዕቡ ክሸጡልኩም ብሕጊ ክልኩላት እየን። ሽጋራ፡ ትኪ ኣልቦ ትንባዥ፡ ሲጋር፡ ሓቐቕቲ፡ ባዕልኻ ዝጥቐሉሉ፡ ሺኻን ናይ ሻንብቆ ትንባዥን፡ ናይ ኒኮቲን መለግለጋት</p>		<p><b>21+</b> ሓድሽ ሕጋዊ ዕድመ ድኳናት እዚ ዝሰዕብ ንክሸጡልኩም፡ ሽጋራ፡ ትኪ ኣልቦ ትንባዥ፡ ሲጋር፡ ሓቐቕቲ፡ ባዕልኻ ዝጥቐሉሉ፡ ሺኻን ናይ ሻንብቆ ትንባዥን፡ ናይ ኒኮቲን መለግለጋት</p>

ዋሽንግተን ስለምንታይ ነዚ ሓድሽ ሕጊ ኣሕሊፋቶ።



ልዕሊ 8,000 ዋሽንግተን-ዓይን ነፍስ ወከፍ ዓመት ብሰንኪ ምጥቃም ትንባዥ ይሞቱ፡ መብዛሕትኦም ዘትኩሹ ሰባት ከኣ ቅድሚ 21 ዕድሜኦም ምጥቃም ይጅምሩ። እዚ ሓድሽ ሕጊ እዚ ንመንእሰያት ካብ ሳዕቤናት ጥዕና ናይ ተጠቃምነት ትንባዥን ኣለክትሮኒካዊ ሽጋራን ንምክልኻል ክሕግዝ እዩ።

**ትንባዥ ዝጥቀሙ ሰባት፡**

	<p><b>25 ግዜ</b> ዝያዳ ተኸእሎ ናይ ምምዕባል መንሽሮ ሳንቡእ ኣለዎም።</p>		<p><b>12 ግዜ</b> ዝያዳ ተኸእሎ ናይ መማት ካብ ናይ ሳንቡእ ሕማም ኣለዎም።</p>		<p><b>2-4 ግዜ</b> ዝያዳ ተኸእሎ ምህላው ሕማም ልቢ ወይ ወቕዒ ኣለዎም።</p>
--	---	--	--	--	--

ኤለክትሮኒካዊ ሽጋራ ንምቀራጽ ምትካኽ ሽጋራ ኣብ ምሕጋዝ ውጽኢታዊ ኮይኑ ኣይተረኽበን፡ ብዙሓት ሰባት ከኣ ኣብ ርእሲ ሽጋራ ምትካኽም ኤለክትሮኒካዊ ሽጋራውን የትኩሹ። ኤለክትሮኒካዊ-ፈሰስቲ ኒኮቲን ከምኡ ድማ ሕማም ሳንቡእ ከምዘሰዕቡ ዝፍለጡ ጥረ-ነገራት ክሕዙ ይኸእሉ። ከምኡውን ንቐልዑ ናይ ምምራዝ ስግኣተ-ሓደጋ የስዕቡ።

<p><b>30%</b> ካብ ናይ ካልኣይ ደረጃ ናይ መወዳእታ ዓመት ተምሃሮ ኣብ ዋሽንግተን ኣብ 2018 ኤለክትሮኒካዊ ሽጋራ ኣትኪኹም።</p>	<p><b>100%</b> ናይ JUUL ፖዳት/መትሓዚታት ምስ ባኮ ምሉእ ሽጋራ ዝዳረግ መጠናት ኒኮቲን ዝሓዙ እዮም።</p>	<p><b>????</b> ኤለክትሮኒካዊ-ፈሰስቲ ዘይፍለጡ ቀመማትን ውህደታት ዝሓዙ ክኹኑ ይኸእሉ።</p>
--	---	--

# ትንባኸን ኤለክትሮኒካዊ ሽጋራን 21

**21** እቲ ሕገ እዩ

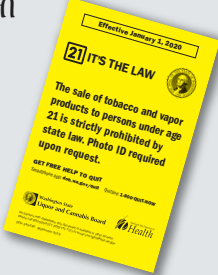


18-20 ዝዕድሚኦም ሰባት ብዛዕባቲ ሓድሽ ሕገ ክፈልጥዎ ዘለዎም ገለ ነገራት ኣብዚ ኣለዉ።

ካባይ ኣታዊ እንተደልዮም ናይ ከባብይይ ድኳን ምናልባት ናባይ ምሻጦም ክቕጽሉ እዮም። 😊



ናባኻ ምሻጦም ኣይክቕጽሉን እዮም ምክንያቱ ሕገ ከምኡ ክገብሩ ዮብሎምን ስለዝብል። ናብ ትሕቲ 21 ዓመት ዝዕድሚኦም ሰባት ትንባኸ ወይ ውጽኢታት ሃፋ ምሻጥ ጠቕላላ ቢደል እዩ ናብ ገበናዊ ክስታት፣ ናይ ገንዘብ መቕጻዕትታት፣ ወይ ክልቲኡ ከኣ ከምርሕ ይኸእል። ተሓጋዝቲ ኣብ ድኳንን ወንጎትን ንሕገ ክስዕብዎ ይሕተቱ እዮም።



ሕጂ ኤለክትሮኒካዊ ሽጋራ የትከኸ እዩ፣ ግን ከቋርጾ ይደሊ ይኸውንዮ። ነዚ ብኸመይ ክገብር ይኸእል። 😊



ናብ [doh.wa.gov/quit](http://doh.wa.gov/quit) ኪድ። እዚ ዘክር፡ እቲ ኣብ ትንባኸን ናይ ሃፋ ውጽኢታትን ዘለዎ ኒኮቲን ኣዝዩ ኣወላፊ እዩ። ልክዕ ከም ኮከይን ሞላውን ሄሮይን። በዚ ምክንያት እዩ ትንባኸ ኣብ ምቅራጽ ዕዉት ንምጂን ብዙሕ ፈተነታት ክወስድ ዝኸእል። ይኹን እምበር፡ ሰባት ንምቅራጽ ትንባኸ ኢሎም ዝያዳ ፈተነ ብዝገበርሉ መጠን፡ ኣብቲ ዝቕጽል ፈተነ ናይ ምዕዋት ዝለዓለ ተኸእሎ ኣለዎም።

ኣብ ምቅራጽ ንኸትገዘካ  
**ኣፕ (ናይ ሞባይል ሰፍትዌር)** →  
 ክተውርድ ትኸእል፡ ብተወሳኺ ካልእ  
 ኣማራጺታት ፍለጥ።



(ኮቲ ኣብ ላዕሊ ዘሎ ኪውኢር ኮድ ሰካን ግበር)

ምስ ናይ ምቅራጽ ኣሰልጣኒ ተዘራረብ። ናብቲ Washington State Tobacco Quitline (ናይ ክፍለሃገር ዋሽንግተን ናይ ትንባኸ ምቅራጽ ህጹጽ መስመር ተሌፎን) ደውል ወይ ኣብ [quitline.com](http://quitline.com) ተመዝገብ።

WASHINGTON STATE TOBACCO QUITLINE  
**1-800-QUIT-NOW**  
 1-800-784-8669 | [quitline.com](http://quitline.com)

ኣብ ርእሲ ናይ ባዕለ-ሓገዝ ንዋታት ከምቲ ኣፕ (ናይ ሞባይል ሰፍትዌር)፡ ከምኡውን ናይ ምክሪ ምንጭታት ከምቲ Quitline ፡ መድሃኒታትን ካልእ ናይ ምቅራጽ ምንጭታትን ክህልዉኻ ይኸእሉ። ናብዚ ዝስዕብ ብጻሕ፡ [doh.wa.gov/quit](http://doh.wa.gov/quit)

ስንክልናታት ዝለዎም ሰባት፡ እዚ ሰነድ-ዚ ብኸልእ ቅርጽታት ይርከብ። ብኸብረትካ ናብ 800-525-0127 (TDD/TTY (ንጽም-ግን ምዝራብ ዝተሳለፍምን) ገዝ) ደውል ናብ [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) ኢሞይል ሰደድ።



DOH 340-345 October 2019 Tigrinya