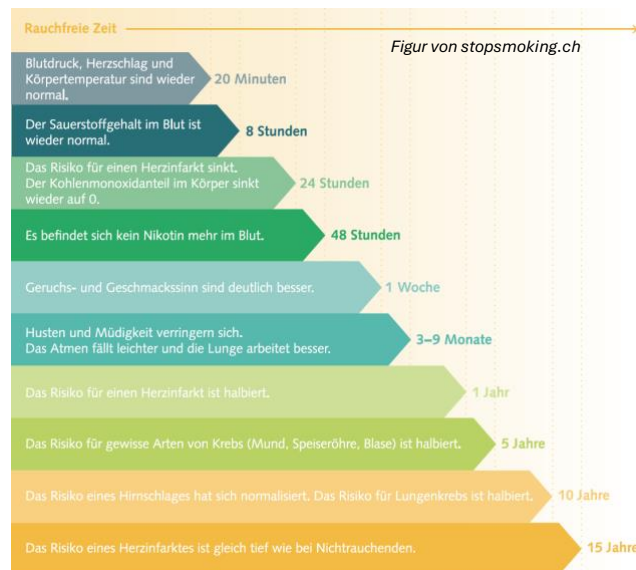


Empfehlungen für einen sicheren Umgang mit **E-Zigaretten**

Warum E-Zigaretten?

- Tabakrauchen ist schädlich.
- Mit einem Rauchstopp verbessern Sie Ihre Gesundheit.



- E-Zigaretten mit nikotinhaltiger Flüssigkeit sind **weniger schädlich** als brennbare Zigaretten und erhitzter Tabak.

Anwendung

- Setzen Sie sich ein Rauchstopppdatum, um den Zigarettenkonsum zu beenden. Vermeiden Sie ein einen Doppelkonsum von Zigaretten und E-Zigaretten.
- Inhalieren Sie nur kleine Aerosolmengen und nur so oberflächlich wie möglich. Wenn Sie stark ziehen müssen, ist das Nikotin möglicherweise zu tief dosiert.
- Machen Sie Züge mit Unterbrüchen. Inhalieren Sie das Aerosol möglichst indirekt, zuerst in den Mund und erst dann tiefer.
- Reduzieren Sie den Nikotingehalt der E-Liquids schrittweise bis auf null.

Gebrauchshinweise

- Lagern Sie die E-Zigarette und die Liquids ausserhalb der Reichweite von **Kindern und Jugendlichen**.
- Schützen Sie Kinder und Jugendliche sowie Nicht-Raucher vor Passivrauchen.
- Vermeiden Sie direkten Kontakt der E-Liquids mit dem Mund und trinken Sie diese nicht.
- Laden und füllen Sie das Gerät wie in der Gebrauchsanweisung beschrieben.

Nebenwirkungen

- Potenzielle Nebenwirkungen sind: Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen, Schwindel, Husten, Irritationen im Mund.

- Sollten Sie Nebenwirkungen haben, pausieren Sie den Gebrauch.
- Im Falle von Nebenwirkungen kontaktieren Sie das Studienteam oder Ihren behandelnden Arzt/Ihre behandelnde Ärztin.

Nachschub

- Sie werden nach 8 und 16 Wochen gefragt, ob Sie neue E-Liquids brauchen.
- Sie können den Geschmack und die Dosierung ändern.
- Falls Probleme mit dem Produkt auftreten oder falls Sie neue E-Liquids brauchen, kontaktieren Sie das Studienteam.

Entsorgung

- Falls Sie die E-Zi  nicht mehr nutzen möchten, könne  se in einer Verkaufsstelle, e  melstelle oder im Studienzentrum entsorgen.

Unterstützungsangebote:

www.stopsmoking.ch

Telefonische Rauchstoppberatung

0848 000 181

Studienkontakt:

ChristofManuel.Schoenenberger@usb.ch

061 265 38 25 (Mo-Fr 8-17 Uhr)

Die RETUNE Studie wird durchgeführt von Forschenden des Unispital Basels.