

NĀ KEMIKALA MA KĀU PUHI PAKA UILA

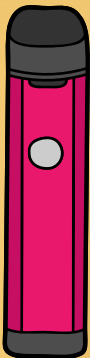
'A'ole ia he ehu wai wale nō, nui nā kemikala 'ino loa e pe'e ana ma ke kai puhi paka uila. Eia kekahi o nā kemikala.



Aia ke kēpau i ka pena 'awahia (toxic).



Aia ka 'alakenika i ka iho ka'a.



Ho'ohana 'ia ka benezene i ka hana 'ana i ka 'aila maka (crude oil).



Keleawe Mākolu: Eia nō na'e, 'a'ole ke 'ano he kanaka kaulana.



Formaldehyde: 'Ae, ke kemikala like i ho'ohana pinepine 'ia no ka 'aloha 'ana i nā kino ma nā hale ho'olewa.

NĀ MEA KŪ'I'O O NĀ 'ŌPIO PUHI PAKA UILA

- 'Oi aku ka ma'alahi o ka hei 'ia o ka lolo 'ōpio i ka nicotina ma mua o ka lolo makua.
- Ho'ā'o 'ia ka puhi paka uila e ka 'ōpio kula ki'eki'e, he 63.8 pākēneka ka nui.
- Pā 12 ka nui o nā 'ōpio kula waena i ha'i mai no kā lākou puhi paka uila i nā keiki i ha'i mai no kā lākou puhi paka 'ana, i loko nō o ka nikitina ma nā 'ano 'elua.
- Mea mai ka 17% o nā 'ōpio kula ki'eki'e Hawai'i, ua ho'ohana lākou i kekahi vape 20 a 'oi manawa i loko o nā lā he 30 i hala akula. Ke ho'ohālike 'ia me kona hoalike Hawai'i 'ole, pēlā ka 10.4 wale nō pākēneka.
- Wahi a 1 o 3 'ōpio, 'o ka loa'a o nā 'ano ma'ono like 'ole kekahi o nā kumu o kā lākou puhi paka uila 'ana.
- Pili ka puhi paka uila 'ana i ka EVALI, kekahi ma'i nui e pau ai ke akemāmā i nā mea ma loko o nā kikaliki uila a me nā mea puhi paka uila.

MĀKAUKAU E HA'ALELE I KA PUHI PAKA UILA 'ANA? PĒNEI E HANA AI

'A'ole ma'alahi ka ha'alele i ka puhi paka uila 'ana, eia na'e, aia nō ke kōkua! E kele aku i nā loulou ma lalo nei

polhi.org/tobacco
www.mylifemyquit.com

***Data: YTS (2019) and
YRBS (2019)*

E HŌ'OLE I KA PUHI PAKA UILA



HE KUMUWAIWAI PUHI PAKA UILA NO NĀ HAWAI'I



Papa Ola Lōkahi

www.papaolalokahi.org

Mahalo i nā pakanā
Coalition for a Tobacco-Free Hawai'i Island
Hāmākua-Kohala Health Center
Hawai'i Island Tobacco-Free Partnership
Hawai'i Public Health Institute
Ka 'Umeke Kā'eo Public Charter School

NĀ HOPENA O KA PUHI PAKA UILA

‘O ka nikotina kekahi o nā mea e hiki ke hele a hei loa ma ke ao. Hiki ke pilikia loa kou kino i ka nikotina. Eia kekahi mau mea e hiki ke pilikia i ka puhi paka uila ‘ana.

Akemāmā: Kunukunu, hānō, pōkole ke aho; Inā e puhi i kekahi mau ‘ano (flavors)- hiki ke pilikia i ke akemakani kūlina pohāpohā (popcorn lung nō ho’i)

Ihu: Hele a malo’o nā ala o ka ihu; he koko maila ka ihu a hiki ke pilikia ka ihu ma nā ‘ano ‘ē a’ē kekahi.



Lauoho: Ho’opilikia i kahi e ulu ai nā oho, ho’ohā’ule kēia i ka lauoho.

Lolo: Pā kou lolo i kēia a hiki ke ‘oi aku ka hei i ka lā’au; hiki ke pā i ke a’o, ka ho’opa’ana’au, ka na’au, a me ka hiki ke kia.

Maka: Hiki ke pilikia ka maka ma kekahi mau ‘ano a hiki ke hele a pilikia nō ka maka.

Niho: ‘O nā ‘ano (flavor) momona nā mea e hiki ke hō’emi i ka ikaika o ka niho, inā pēlā, e hiki ke loa’a mai nā puka niho a me ka ma’i ‘i’o pale niho.

Pepeiao: Hiki ke hō’emi i ke kahe o ke koko i ka haka mo’oni, a pēlā e hele ai a pilikia ka lohe, hele a kuli.

Pu’uwai: ‘O i aku ka papaha o ke kauhola, ka huki, a me ka ma’i pu’uwai.

‘Ili: Ho’omākuakua kēia lā’au i ka ‘ili, hiki ke ho’omaka e minomino ka ‘ili; E mālīe loa paha ke kōhi ‘ana mai o ka ‘ili.

E HO’OPALEKANA I KOU EA A ME KOU ‘ĀINA, MAI PUHI PAKA UILA

E ola no ke kino. E mālama i kou mau akemāmā a me kou kino i hiki iā ‘oe ke ho’okō i kou mau kuleana.



I mea ka lolo e ho’omana’o a ho’oma’ama’a ai i nā loina Hawai’i.



I mea ka pepeiao a me ka maka e a’o mai ke kumu hula.

‘O nā maka kekahi mea e pono ai ‘oe i mea e ‘ike ai ma hea ‘oe i kēia manawa, a e ‘ike ma hea ‘oe e hele ana ma kou ola.



‘O kou manawa iho nō ka mea e pono ai i ka mana’o pono no kāu mea’ai



I mea ka pepeiao e ‘ō ‘ia ‘ia ‘ole ai kou papa ke he’enalu ‘oe.



I mea ke aho o ke akemāmā e lu’u hohonu ai i i’a.



I mea ka ‘ili maika’i e mālama ai i ka lo’i a iā ‘oe iho.