THE FACTS

ash wales cymru
action on smoking and health

Vapes

Battery-operated devices filled with an e-liquid which often contain nicotine.

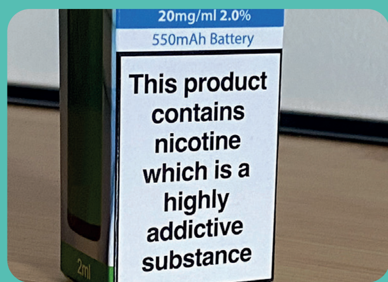
What should you know about vapes?

- If you don't smoke, don't vape - vaping is not risk-free.
- Most vapes contain nicotine - a highly addictive substance.
- Vapes are an effective quit smoking tool but should not be used by children and never-smokers.

Is vaping less harmful than smoking?

- Yes, vaping is significantly less harmful than smoking
- Research shows regulated vapes pose a fraction of the risks of tobacco.
- Vaping exposes users to far fewer toxins, and at lower levels, than smoking tobacco.
- There is no evidence so far that vaping is harmful to people around you.

Is nicotine harmful?



- Nicotine is addictive, but is relatively harmless to health.
- It is the toxic chemicals that may be inhaled alongside nicotine in tobacco products that maybe a risk to health.
- Nicotine has been used safely for many years in medicines to help people stop smoking.

Regulations

- It is illegal to sell vapes containing nicotine to those under 18.
- Not all vapes are legal in the UK. UK legal vapes have:
  - › Maximum 2ml capacity (around 600 puffs)
  - › Nicotine strength no higher than 20mg per 1ml (or 2% per max tank capacity)

DIM ESGUS. BYTH. | NO IFS. NO BUTTS.

Illegal vapes and retailers that sell to children can be reported anonymously at NoIfs-NoButts.co.uk

Learn more about vaping or advice on how to quit at ash.wales:

ash.wales

Y FFEITHIAU

ash wales cymru
action on smoking and health

Fêps

Dyfeisiau a weithredir gan fatri wedi'u llenwi ag e-hylif sy'n aml yn cynnwys nicotin.

Beth ddylech chi ei wybod am fêps?

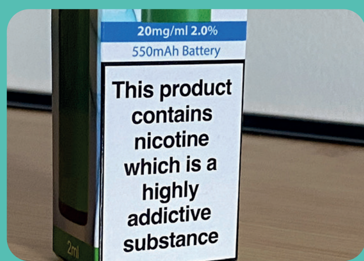
- Os nad ydych chi'n ysmygu, peidiwch â fepio - mae yna beryglon yn gysylltiedig â fepio hefyd.
- Mae'r rhan fwyaf o fêps yn cynnwys nicotin - sylwedd hynod gaethiwus.
- Mae fêps yn arf effeithiol i roi'r gorau i ysmygu ond ni ddylai plant a phobl nad ydynt byth yn ysmygu eu ddefnyddio.

A yw fepio'n llai niweidiol nag ysmygu?

- Ydy, mae fepio'n llawer llai niweidiol nag ysmygu
- Mae ymchwil yn dangos bod fêps a reoleiddir yn peri ffracsiwn o'r risgiau y mae tybaco'n eu peri.
- Mae fepio yn gwneud defnyddwyr yn agored i lawer llai o docsinau, ac ar lefelau is, nag ysmygu tybaco.
- Nid oes tystiolaeth hyd yn hyn bod fepio yn niweidiol i bobl o'ch cwmpas.

A yw nicotin yn niweidiol?

- Mae nicotin yn gaethiwus, ond mae'n gymharol ddiniwed i iechyd.
- Y cemegau gwenwynig y gellir eu hanadlu ochr yn ochr â nicotin a all fod yn risg i iechyd.
- Mae nicotin wedi cael ei ddefnyddio'n ddiogel ers blynyddoedd lawer mewn meddyginiaethau i helpu pobl i roi'r gorau i ysmygu.



Rheoliadau

- Mae'n anghyfreithlon gwerthu fêp sy'n cynnwys nicotin i'r rai dan 18 mlwydd oed.
- Nid yw pob fêp yn gyfreithlon yn y DU. Mae gan fêps cyfreithiol y DU:
  - Uchafswm cynhwysedd o 2ml (tua 600 pwff)
  - Cryfder nicotin heb fod yn uwch nag 20mg fesul 1ml (neu 2% fesul cynhwysedd tanc)

DIM ESGUS. BYTH. | NO IFS. NO BUTTS.

Gellir rhoi wybod yn ddienw am fêps anghyfreithlon amanwerthwyr sy'n gwerthu i blant trwy wefan DimEsgus-Byth.co.uk

Dysgwch fwy am fepio neu gyngor ar sut i roi'r gorau iddi ar ash.wales:

ash.wales