

VAPING

Sweet flavours, bright colours and sleek designs can make vaping look harmless. It isn't.

- Most vapes contain nicotine, which is addictive and affects mood, focus and concentration.
- Vaping can cause shortness of breath, headaches, nausea and throat irritation.
- You don't need to vape every day to become addicted. Even occasional use can lead to cravings.
- You don't always know what's in a vape or how strong it is. Illegal vapes may not match the label.

Disposable vapes
are banned in
the UK

MYTHS

There are lots of myths about vapes, but the truth is:

1 "It's just flavoured vapour."
Flavours can hide what you're inhaling. You're still inhaling chemicals including nicotine.

2 "It helps me chill out."
It feels calming at first, but when it wears off nicotine can make you feel more stressed or anxious, leading to cravings for more.

3 "If a shop sells it, it must be fine."
Some illegal vapes are still sold in shops. They may contain more nicotine than allowed or unknown ingredients.

**REPORT
ILLEGAL VAPES**

NOIFS-NOBUTTS.CO.UK/REPORT

FEPIO

Gall blasau melys, lliwiau llachar a dyluniadau deniadol wneud i fepio edrych yn ddiwed. Nid yw.

- Mae'r rhan fwyaf o fêps yn cynnwys nicotin, sy'n gaethiwus ac yn gallu effeithio ar hwyliau, ffocws a chanolbwytio.
- Gall fepio achosi diffyg anadl, pen tost, cyfog ac annifyrrwch yn y gwddf.
- Dydy hi ddim yn rhaid i ti fepio bob dydd i ddod yn gaeth. Gall hyd yn oed defnydd achlysurol arwain at blys.
- Dydy hi ddim bob amser yn bosibl gwybod beth sydd mewn fêp na pha mor gryf yw e. Efallai na fydd fêps anghyfreithlon yn cyfateb i'r label.

Mae fêps untro wedi'u gwahardd yn y DU.

MYTHAU

Mae llawer o fythau am fapio, ond y gwir yw:

1 "Dim ond anwedd â blas yw e."

Gall blasau guddio'r hyn rwy't ti'n ei anadlu. Rwy't ti'n dal i anadlu cemegau, gan gynnwys nicotin.

3 "Os yw siop yn ei werthu, mae'n iawn."

Mae rhai fêps anghyfreithlon yn dal i gael eu gwerthu mewn siopau. Gallan nhw gynnwys mwy o nicotin nag sy'n cael ei ganiatáu neu gynhwysion anhysbys.

2 "Mae'n helpu fi i ymlacio."

Mae'n gallu teimlo'n dawelu ar y dechrau, ond wrth i'r effaith ddiflannu gall nicotin wneud i ti deimlo'n fwy pryderus neu dan straen, gan arwain at fwy o blys.

ADRODD AM FÊPS ANGHYFREITHLON:

NOIFS-NOBUTTS.CO.UK/REPORT