

E-TEKOČINE TOTALLY GREEN – OPOZORILA PRI UPORABI

1) POMEMBNE INFORMACIJE za vse uporabnike:

- a) E-tekočine so pakirane v stekleničkah z **varnostnim pokrovčkom**. Stekleničke so opremljene z rokom uporabnosti, številko serije, podatkom o proizvajalcu, okusu in nikotinski vsebnosti, ki je izražena v mg/ml. Zaradi večje koncentracije nikotina je na steklenički tudi označba za toksično.
- b) **Komu je polnilo za elektronsko cigareto namenjeno?** E-tekočina je namenjena izključno sedanjim oz. bivšim **kadilcem**, ki si želijo alternativnega načina vnosa nikotina v telo. Uporablja se jo lahko samo z napravo, ki jo imenujemo elektronska cigareta (tudi e-cigareta, ecigareta, uparjalnik ali kako drugače). E-tekočina za elektronsko cigareto NI farmacevtski izdelek, zdravilo ali medicinski pripomoček. E-tekočina in elektronska cigareta nista označeni kot uradni pripomoček pri odvijanju od kajenja.
- c) **E-tekočine za elektronsko cigareto NE uporabljajte:**
- če ste noseči ali sumite, da ste noseči,
 - če niste kadilec,
 - **če imate manj kot 18 let,**
 - če uporabljate katere druge nikotinske proizvode, kot so nikotinski obliži, nikotinske žvečilke ali kateri drugi pripomoček pri odvijanju od kajenja.
- d) **Pri svojem osebem zdravniku se pred uporabo pozanimajte:**
- če imate katero od naštetih zdravstveni težav: bolezen srca, diabetes, visok krvni pritisk, astma, bolezni ledvic in jeter, duševne motnje,
 - če imate gastritis, razjede želodca ali želodčno-refluksno bolezen,
 - če ste alergični na nikotin,
 - če jemljete katero koli zdravilo, ki lahko reagira z nikotinom,
 - če imate kakršne koli pomisleke glede uporabe tega izdelka.
- e) **Uporaba:** e-tekočina je namenjena samo uporabi z napravo, ki jo imenujemo elektronska cigareta (tudi e-cigareta, ecigareta, uparjalnik ali kako drugače). Elektronska cigareta s pomočjo segrevanja spreminja e-tekočino v paro, ki je le na videz podobna dimu. E-tekočina ni namenjena oralni uporabi in ne bi smela priti v neposredni stik s kožo. Področje uporabe e-cigaret je še dokaj neraziskano področje, saj gre za relativno nov izdelek. Zaključka o tem, ali je uporaba elektronske cigarete povsem varna ali ne, še ni. Uporaba elektronske cigarete in e-tekočine je zato odločitev posameznika in na lastno odgovornost.
- f) Uporabnikom elektronskih cigaret svetujemo, da postopno zmanjšujete vsebnost nikotina do najnižje možne vsebnosti, kjer vas elektronska cigareta še zadovolji. Vsekakor pa ne priporočamo zaužitja več kot **60mg nikotina v 24 urah**. To je približno polovična vrednost maksimalne priporočljive vrednosti nekaterih komercialnih medicinskih nikotinskih inhalatorjev.

2) OPOZORILA PRI UPORABI E-TEKOČINE:

- a) E-tekočine so namenjene starejšim od 18 let oziroma nad zakonsko določeno starostjo kajenja v njihovi državi. Nikotin je nevarna kemikalija, ki povzroča odvisnost, je škodljiva ali celo smrtno nevarna. Pred uporabo se posvetujte s svojim zdravnikom. E-tekočina mora biti vedno shranjena na varnem, zaklenjenem mestu izven dosega otrok in živali. Če pride v stik s kožo ali očmi, jo takoj sperite pod tekočo vodo in poiščite zdravniško pomoč.
- b) Nikotin je toksična snov, povzroča odvisnost in je lahko v večjih količinah smrtno nevarna. Za odraslega človeka je zaužitje 50mg nikotina lahko usodna. Za otroke je lahko usodna že manjša količina. Je ena glavnih sestavin tradicionalne cigarete. V telo se absorbira tudi pri stiku s kožo.

- c) **E-tekočine NE pijte. Imejte jo shranjeno na varnem, zaklenjenem mestu izven dosega otrok in živali. V primeru, da ste e-tekočino po nesreči zaužili ali pa je prišla v stik s kožo in se počutite slabo ali omotično, takoj poiščite zdravniško pomoč.**
- d) **Možni stranski učinki nikotina:**
kašljanje, glavobol, suha usta, zamašen nos, afte, boleče grlo, anksioznost, depresija, slabo počutje, slabost, zgaga, bolečine v sklepih, driska, napihnjenost, alergije (izpuščaji, kratka sapa, težko dihanje, sopenje, stiskanje v prsih, otekanje obraza, jezika in ustnic), občutek žeje, kolcanje, vročina, nepravilen srčni utrip, pospešen srčni utrip, omotičnost, zaspanost. **Če občutite katerega izmed teh stranskih učinkov nikotina pri uporabi elektronske cigarete, takoj prenehajte z uporabo.**
- e) E-tekočina za elektronsko cigareto je lahko usodna, če jo zaužijemo ali če pride v stik s kožo. Polnila vedno shranjujte izven dosega otrok ali živali. Če do nesreče pride, takoj poiščite zdravniško pomoč. S seboj vzemite tudi stekleničko in jo pokažite zdravniku.
- f) **Priporočljive mejne vrednosti uporabe:** uporabnikom elektronske cigarete odsvetujemo porabo več kot 4ml e-tekočine na dan. Prav tako NE prekoračite dnevnega limita 60 mg nikotina v 24. urah.
- za e-tekočino z vsebnostjo nikotina **6 mg/ml** – maksimalno **10 ml** e-tekočine,
 - za e-tekočino z vsebnostjo nikotina **9 mg/ml** – maksimalno **6,65 ml** e-tekočine.
 - za e-tekočino z vsebnostjo nikotina **11 mg/ml** – maksimalno **5,4 ml** e-tekočine,
 - za e-tekočino z vsebnostjo nikotina **12 mg/ml** – maksimalno **5 ml** e-tekočine.
 - za e-tekočino z vsebnostjo nikotina **16 mg/ml** – maksimalno **3,7 ml** e-tekočine,
 - za e-tekočino z vsebnostjo nikotina **18 mg/ml** – maksimalno **3,35 ml** e-tekočine.
 - za e-tekočino z vsebnostjo nikotina **20 mg/ml** – maksimalno **3 ml** e-tekočine,
 - za e-tekočino z vsebnostjo nikotina **24 mg/ml** – maksimalno **2,5 ml** e-tekočine.
- g) **Možni stranski učinki prevelikega odmerka:**
slabost, slinjenje, bolečine v trebuhu, driska, potenje, glavobol, vrtoglavica, motnje sluha, huda slabost. Če opazite enega ali več od teh naštetih simptomov oz. sumite v prevelik odmerek, takoj prenehajte z uporabo in se posvetujte z zdravnikom.
- h) Toksičnost nikotina v tobaku je dobro raziskano in dokumentirano področje. Značilni simptomi akutne zastrupitve z nikotinom so: nepravilno bitje srca, zmanjšan srčni utrip, težave pri dihanju in epileptični napadi. Zaenkrat ni eksperimentalnih dokazov, da je nikotin genotoksičen. Za tobak je znano, da vsebuje rakotvorne snovi, ki pa so po večini povezani s snovmi, ki nastajajo pri izgorevanju. Niti ena od teh snovi ni vsebovana v polnilih za elektronsko cigareto.
- i) **Hranjenje polnila:**
- E-tekočino vedno hranite v zaprtem prostoru izven dosega otrok in živali,
 - Stekleničko imejte vedno zaprto,
 - shranjujte v temnem prostoru in na sobni temperaturi,
 - ne uporabljajte e-tekočine, ki ji je pretekel rok porabe (2 leti).