

THE FACTS

ash wales
cymru
action on smoking and health

Vapes – also know as e-cigarettes, pods, and mods

Battery-operated devices filled with an e-liquid or juice, which can contain nicotine.



They're not that bad though, right?



- If you are quitting smoking, using a vape is far safer than smoking tobacco, but they should never be used by non-smokers. They are not harmless and can be addictive.

- Not all vapes are legal in the UK. Many of the devices contain more than twice the legal limit for nicotine in the UK.

- › They are so powerful that some users have reported experiencing nosebleeds, coughing up blood, headaches, chest pains and dizzy spells. High doses of nicotine can affect teenagers' brain development

- Vapes and e-cigs are not a 'fun' gadget, they're a new, developing product with possible dangers, not fully known. If you are going to vape, choose a vape without nicotine so you don't get addicted.



Vaping with Cannabis, CBD, and THC: Vaping with Cannabis and the derivatives, CBD, and THC is becoming increasingly popular in the UK.

So, here's the deal:

- There is very little known about vaping cannabis and if it is more dangerous than other methods.
- Both CBD and THC impact a signalling system of your brain which affects your sleep, mood, memory and appetite.
- Both are Psychoactive, but THC produces a "high" or sense of euphoria, and CBD doesn't.

Remember, vapes are only to be sold to Over-18s.
Both you and the seller could get into trouble if you are underage.

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

Anweddwr – a elwir hefyd yn e-sigaréts, podiau, a modiau

Dyfeisiau a weithredir gan batri wedi'u llenwi ag e-hylif neu sudd, sy'n gallu cynnwys nicotin.



Ond dydyn nhw ddim mor ddrwg â hynny?



- Os ydych chi'n rhoi'r gorau i ysmegu, mae defnyddio anweddwr yn llawer mwy diogel nag ysmegu tybaco, ond ni ddylent byth gael eu defnyddio gan y rhai nad ydynt yn ysmegu. Nid ydynt yn ddiniwed a gallant fod yn gaethiwus.
- Nid yw pob anwedd yn gyfreithlon yn y DU. Mae llawer o'r dyfeisiau'n cynnwys mwy na dwywaith y terfyn cyfreithiol ar gyfer nicotin yn y DU.
 - › Maent mor bwerus bod rhai defnyddwyr wedi adrodd cael gwaedlif o'r trwyn, pesychu gwaed, cur pen, poenau yn y frest a chyfnodau o benysgafn. Gall dosau uchel o nicotin effeithio ar ddatblygiad ymennydd pobl ifanc yn eu harddegau.
- Nid yw anweddwr ac e-sigs yn declyn 'hwyl', maen nhw'n gynnyrch newydd sy'n datblygu gyda pheryglon posibl, nad ydyn nhw'n gwbl hysbys. Os ydych chi'n mynd i anweddu, dewiswch vape heb nicotin fel nad ydych chi'n mynd yn gaeth.

Anweddu gyda Chanabis, CBD, a THC: Mae anweddu gyda Chanabis a'r deilliadau, CBD, a THC yn dod yn fwyfwy poblogaidd yn y DU.

Felly, dyma'r mater:

- Ychydig iawn sy'n hysbys am anweddu canabis ac a yw'n fwy peryglus na dulliau eraill.
- Mae CBD a THC yn effeithio ar system signalau yn eich ymennydd sy'n effeithio ar eich cwsg, hwyliau, cof ac archwaeth.
- Mae'r ddau yn Seicoweithredol, ond mae THC yn cynhyrchu ymdeimlad "uchel" neu ewforia, ac nid yw CBD yn gwneud hynny.

Cofiwch, dim ond i rai dros 18 oed y mae anwedd i'w gwerthu. Gallech chi a'r gwerthwr fynd i drafferthion os ydych o dan oed.

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



ash.wales