

# Zeitindah Kuak/Vape Zuknak nih Ngakchia pawl a Hnorsuan hna

## Tahchunhnak Chiahnak

Inn chung ah kuak/vape zuknak nih hmai lei cikor pawl a hnorsuan hna: ngakchia pawl an nulepa kuak/vape zuk a hmumi pawl cu an upat tik ah kuak/vape zuk ding let hnih in a fawi deuh.

## Kuak & Ngakchia Ngandamnak

- Thawchuahnak lei harnak pawl (thawiap le khuhnak)
- A tu le tu le a fakmi khuhhrin tuarnak, mah nih cun ngakichia nunnak cu tihnung dirhmun ah a chiah khawh
- Kiktleih orfah, cuap phin nak pawl he tam deuh zawtnak
- Hnaptiluannak, luhfahnak, fahnak or, mit zatnak, le aw pihnak
- Hnakhaw zawtnak
- Ruah lo in Ngakchia Thihnak Hmelchunhnak (SIDS)
- Cawnnak lei chambaunak pawl

## Na rak hngal maw?

Kuak/vape pawl a zumi minung pakhat nih kuak/seh-kuak zuk a ngol hnu hmanh ah, an kut cung ah le thilpuan cung ah chemical pawl cu a taang thiam, thli le pher, zeltuung, le phahmi tibantuk a dang hmun pawl zong ah. Ngakchia pawl cu mah hmun pawl cung ah lente an i celh cun an kaa chung ah lentecelhnak an chiah, an mah pawl cu khuhsihnah zuknak silole seh-kuak khu sin in a rami chemical pawl he an i tong.