



صحيفة حقائق تدخين الشيشة (النارجيلة) من أجل

أفراد المجتمع

هل منتجات الشيشة (النارجيلة) الخالية من التبغ والعشبية آمنة؟

لا! يمكن أن تكون منتجات الشيشة (النارجيلة) الخالية من التبغ أو العشبية بنفس القدر من الضرر. يحتوي الدخان الناتج عن الخشب أو الفحم أول أكسيد الكربون وغيره من المواد الكيميائية الأخرى المسببة للسرطان. فهي تحتوي على سموم مماثل تلك الموجودة في منتجات التبغ.

الدخان الناتج عن منتجات الشيشة (النارجيلة) الخالية من التبغ أو العشبية ضار.

هل تتقاسم الشيشة (النارجيلة)؟

يمكن لمشاركة الميسم والخرطوم ونقل الأمراض مثل الهربس والتهاب الكبد الوبائي وعدوى الرئة.

أنا لا أدخن الشيشة (النارجيلة)، لكن أصدقائي وأسرتي يدخنونها: هل يمكن أن يؤثر التدخين السلبي للشيشة (النارجيلة) على صحتي؟

نعم! التدخين السلبي ضار حتى في المناطق الخارجية. فالسموم الموجودة في تبغ الشيشة (النارجيلة) موجودة أيضاً في دخان الشيشة (النارجيلة). وتنفس، حتى كميات قليلة من دخان الشيشة (النارجيلة)، يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب وسرطان الرئة وأمراض الرئة الأخرى. كما يمكن أيضاً أن يؤدي إلى تفاقم أمراض الربو والتهاب الشعب الهوائية.

ما الذي يحتوي عليه تبغ الشيشة (النارجيلة)؟

عادة ما يكون تبغ الشيشة (النارجيلة) عبارة عن مزيج من التبغ المُعد من دبس السكر مع نكهة الفاكهة. يحتوي دخان الشيشة (النارجيلة) على كميات كبيرة من النيكوتين وأول أكسيد الكربون والقطران وغيرها من السموم. ولا يقوم الماء في الشيشة (النارجيلة) بإزالة أي من السموم. كما لا تجعله نكهة الفاكهة خياراً صحياً.

هل الشيشة (النارجيلة) ضارة؟

نعم! دخان الشيشة (النارجيلة) سام. وهو يحتوي على مواد كيميائية، بما في ذلك أول أكسيد الكربون والقطران، والتي تضر بصحتك وصحة من حولك.

45 دقيقة من الشيشة (النارجيلة) = 100 سيجارة

على المدى القصير، يمكن للشيشة (النارجيلة) أن تتسبب في:

- زيادة معدل ضربات القلب
- رفع ضغط الدم
- تقليل القدرة الاستيعابية للرئة
- الحد من اللياقة
- التسمم بأول أكسيد الكربون

كما يمكن للشيشة (النارجيلة) أيضاً أن تصبغ أسنانك وتؤثر على حاستي التذوق والشم لديك.

على المدى الطويل، يمكن أن تتسبب الشيشة (النارجيلة) فيما يلي:

- سرطان الرأس والعنق والرئة وغيرها من أنواع السرطان
- أمراض القلب
- أمراض الرئة
- الشخوخة المبكرة

"لا يوجد مستوى آمن من التدخين لأي من منتجات التبغ"

ما هي الشيشة (النارجيلة)؟

الشيشة هي أداة تدخين تُعرف أيضاً باسم النارجيلة، الأرجيلة، والووتر بايب أو الهووكا.

وهي مصنوعة من أربعة أجزاء، الرأس والجسم وجرة الماء والخرطوم. يستنشق المدخن عبر الميسم المركب في الخرطوم. يتم سحب الدخان من الرأس إلى أسفل الجسم، ثم عبر الماء في الجرة وإلى الفم.

حقائق عن الشيشة (النارجيلة)

جميع أنواع
التبغ
ومنتجات
التبغ ضارة

لا يتم ترشيح
السموم
بواسطة الماء
في الشيشة
(النارجيلة)

نكهات الفاكهة
تجذب طعم
المواد السامة
ولكنها لا تجعلها
خياراً صحياً

يحتوي تبغ
الشيشة (النارجيلة)
على النيكوتين، وهو
مادة يتم
إدمانها

45
دقيقة
من تدخين الشيشة
(النارجيلة) تعادل تدخين
100
سيجارة



ما هي قوانين الشيشة (النارجيلة) الحالية في نيو ساوث ويلز؟

جميع أشكال التدخين محظورة في الأماكن العامة المغلقة في نيو ساوث ويلز، مثل:

- أماكن العمل
- المقاهي
- المطاعم
- مراكز التسوق
- القطارات والحافلات

جميع أشكال التدخين محظورة في بعض الأماكن العامة المفتوحة في نيو ساوث ويلز، مثل:

- أماكن الجلوس لتناول الطعام في الهواء الطلق
- الملاعب الرياضية
- أحواض السباحة
- مواقف المواصلات العامة

جميع أشكال التدخين محظورة على مسافة أربعة أمتار مما يلي في نيو ساوث ويلز:

- مداخل المباني العامة، مثل المقاهي والمطاعم
- مناطق الجلوس لتناول الطعام في الهواء الطلق

جميع أشكال التدخين محظورة على مسافة 10 أمتار مما يلي في نيو ساوث ويلز:

- مناطق ألعاب الأطفال في الهواء الطلق
- أكشاك الطعام في المعارض



أين يمكنني العثور على المزيد من المعلومات
والحصول على المساعدة؟

موقع **iCanQuit**
www.icanquit.com.au

موقع **ShishaNoThanks**
www.shishanothanks.org.au

الجمعية الإسلامية اللبنانية **Lebanese Muslim Association**
عيادة الإقلاع عن التدخين **Quit Smoking Clinic**:
0420 915 528

خط الإقلاع عن التدخين **Quitline**: 13 78 48

خط Quitline بلغات أخرى

العربية: 1300 784 803

الصينية (كانتونية/ماندرين): 1300 784 836

الفيتنامية: 1300 784 865

خط معلومات التبغ **Tobacco Information Line**:
1800 357 412

يمكنك استخدام مترجم شفهي للاتصال بالخدمات عن طريق الاتصال
بخدمة الترجمة التحريرية والشفهية **Translation & Interpreting Service (TIS)**
على الرقم 13 14 50

وإخبارهم بلغتك وطلب الاتصال.