

صحيفة حقائق تدخين الشيشة (النارجيلة) من أجل السيدات الحوامل العائلات الشابة

ما هي الشيشة (النارجيلة)؟

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

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

أنا لا أدخن الشيشة (النارجيلة)، لكن أصدقائي وأسرتي يدخنونها. هل يمكن أن يتسبب ذلك في ضرر لي أو لطفلي الرضيع أو أطفال الصغار؟

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 إصابتك بأمراض القلب وسرطان الرئة وأمراض الرئة الأخرى. كما يمكن أيضاً أن يؤدي إلى تفاقم أمراض الربو والتهاب الشعب الهوائية.

والتدخين السلبي هو أمر خطير بنفس الدرجة على الأطفال. فيمكن أن يؤثر بشدة على صحة جنينك، إن الشعب الهوائية في الأجنة والأطفال حديثي الولادة والأطفال الصغار أصغر حجماً، كما أن أجهزتهم المناعية أقل تطوراً.

"لا يوجد شيء آمن فيما يتعلق بتدخين الشيشة (النارجيلة)، فلا تعرضي نفسك أو طفلك حديث الولادة أو أطفالك الصغار له"

كيف يمكنني حماية نفسي وأطفالي بين الأسرة والأصدقاء المدخنين؟

- حددي مسافة آمنة لنفسك وأطفالك بعيداً عن المدخنين
- اطلبي من المدخنين التدخين بالخارج وبعيداً عنك وعن أطفالك وأسرتك
- أطلبي من المدخنين غسل أيديهم وتغيير الطبقة الخارجية من ملابسهم، مثل ستراتهم، بعد التدخين

هل الشيشة (النارجيلة) ضارة لي أو لطفلي حديث الولادة أو لأطفالي الصغار؟

نعم! دخان الشيشة (النارجيلة) سام. وهو يحتوي على مواد كيميائية، بما في ذلك أول أكسيد الكربون والقطران، والتي هي ضارة لصحتك وصحة من حولك. يمكن أن يؤدي تدخين الشيشة (النارجيلة) إلى مشاكل في حملك. كما يمكن أن يضر طفلك حديث الولادة وأطفالك الصغار.

بالنسبة لطفلك حديث الولادة، يمكن أن يؤدي تدخين الشيشة (النارجيلة) إلى ما يلي:

- الولادة المبكرة
- انخفاض وزن الطفل عند الولادة مما يؤدي إلى إنجاب طفل صغير الحجم ومريض. ولا يجعل صغر حجم الطفل المخاض أسهل، ولكنه يمكن أن يعرض حياتك وحياته للخطر.

بالنسبة للأطفال الصغار، يمكن أن تؤدي الشيشة (النارجيلة) إلى:

- الربو
- الالتهاب الشعبوي
- الالتهاب الرئوي
- بالنسبة لكي، يمكن لتدخين الشيشة (النارجيلة) أن يؤدي إلى:
- زيادة معدل ضربات القلب
- ارتفاع ضغط الدم
- مرض السكري
- تقليل القدرة الاستيعابية للرئة
- الحد من لياقتك
- التسمم بأول أكسيد الكربون

كيف يمكنني حماية طفلي من أضرار الشيشة (النارجيلة)؟

الحمل هو وقت مهم في حياتك. إنه وقت رائع للتركيز على صحتك وصحة وليدك وأطفالك الصغار. وأفضل طريقة للقيام بذلك هي أن تكوني على دراية بأضرار دخان الشيشة (النارجيلة)؟

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 تماثل تلك الموجودة في منتجات التبغ.

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

حقائق عن الشيشة (النارجيلة)

نكهات الفاخرة
تحجب طعم
المواد السامة
ولكنها لا تجعلها
خياراً صحياً

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

لا يتم ترشيح
السموم
بواسطة الماء
في الشيشة
(النارجيلة)

جميع أنواع
التبغ
ومنتجات
التبغ ضارة

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 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.