

什刹（水烟筒）烟吸烟者

# 防止COVID-19 须知

## 什刹烟与健康

什刹烟通常是用糖蜜和水果调味剂调制的烟草产品。什刹烟的烟雾中含有大量的尼古丁、一氧化碳、焦油和其他毒素。烟草会导致癌症、肺病，并增加心脏病发作和中风的风险。

什刹产品即使不含烟草或草本，也含有有害化学物质。木头或木炭的烟雾有一氧化碳和其他致癌化学物质。

吸烟者也更容易得病毒感染、肺结核和其他传染病，包括COVID-19。

## 什么是COVID-19?

COVID-19是一种新型病毒，可能会引起发烧、咳嗽、咽喉痛、流鼻涕、丧失味觉和嗅觉。COVID-19还会损害心脏、肺部和大脑，增加出现长期健康问题的风险。

吸用什刹烟会增加患 COVID-19 和其他传染病的风险。

## 什刹烟如何增加患COVID-19的风险?

- 吸用什刹烟通常是成群人聚在一起，可能无法保持1.5米的距离。
- 什刹烟具经常从一个人传给另一个人，这样就可能导致病毒传播。COVID-19可能在表面长期停留。
- COVID-19可能通过共用吸烟嘴和烟管传播。
- 更换吸烟嘴并不能消除COVID-19的风险。

吸用什刹烟还会导致身体发炎，从而加重COVID-19的症状。

## 什么是什刹（shisha）？

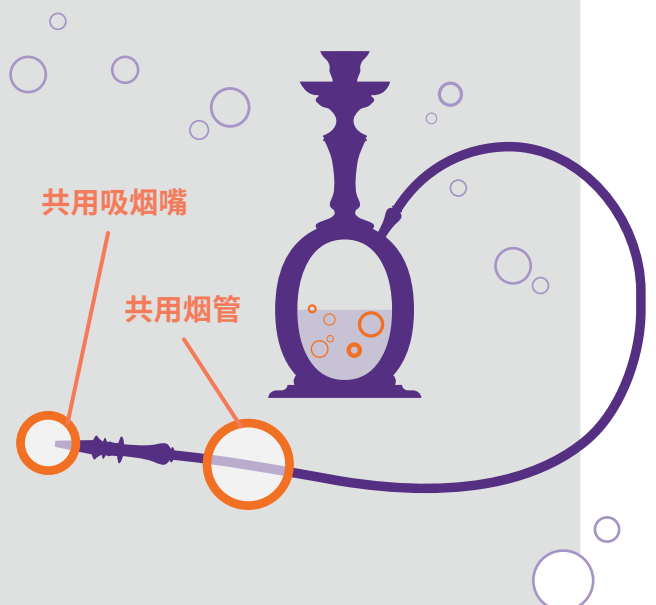
什刹（shisha）是一种烟具，也称为水烟筒或水烟。

它由烟筒头、烟筒身、烟碗和烟管四部分组成。吸烟者通过烟管的吸烟嘴吸用烟雾。烟雾从烟筒头吸入，顺着烟筒身、通过烟碗中的水进入吸烟者口中。

## 降低您的风险

减少从什刹烟感染 COVID-19 的最好方法是说“我不吸什刹烟”。详情请见：  
[www.shishanothanks.org.au](http://www.shishanothanks.org.au)

吸用什刹烟可能会通过以下途径增加感染COVID-19的风险：



# 关于什刹的一些事实

水果味  
只是掩盖了  
有毒物质的味道，  
并不是健康  
的选择

**什刹烟**  
含有尼古丁，  
而尼古丁会让人  
**上瘾**

什刹中的水  
无法把毒素  
过滤掉

任何形式的  
烟草和烟草  
相关产品都是  
有害的

吸  
**45分钟**  
的什刹烟，  
等于吸  
**100支烟**



## 新州关于什刹烟的 现行法律是什么？

在新州**封闭的公共场所**禁止用一切形式吸烟，  
包括：

- 工作场所
- 咖啡馆
- 餐馆
- 购物中心
- 火车和公交车

在新州的某些**室外公共场所**禁止用一切形式  
吸烟，包括：

- 室外有座位的就餐区
- 运动场
- 游泳池
- 公共交通站

在新州，在下列场所**四米范围内**禁止用一切  
形式吸烟：

- 公共建筑的门口，例如咖啡馆和餐馆的门口
- 室外有座位的就餐区

在新州下列场所**10米范围内**禁止用一切形式  
吸烟：

- 儿童室外游乐设备
- 食物展销会摊位



## 我在哪里可以找到更多的信息和 获得帮助？

**iCanQuit**

[www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au)

**ShishaNoThanks**

[www.shishanothanks.org.au](http://www.shishanothanks.org.au)

**黎巴嫩穆斯林协会**

戒烟诊所：0420 915 528

**Quitline (戒烟热线): 13 7848**

使用其他语言的 Quitline

阿拉伯语：1300 784 803

汉语(粤语或普通话)：1300 784 836

越南语：1300 784 865

**烟草信息热线：1800 357 412**

您可以通过打电话 13 1450

给笔译口译服务处 (TIS)，  
要求用您的语言通话。