

چلم و سگرت الکترونیکی

ورق معلوماتی



چلم چیست؟

چلم یک سامان کشیدنی است که برای دود کردن مخلوطی از توباکو (توتون و تنباکو) در ملاس و طعم های میوه ای می باشد.

دود چلم دارای موادی به شمول نیکوتین، مونوکسید کربن، قطران (تار) و سایر زهر ها است. آب درون چلم زهر ها را از دود بر طرف نمی کند.

دلیل اینکه نباید چلم و سگرت الکترونیکی کشید

اگر نمی خواهید که چلم و سگرت الکترونیکی بکشید، شما تنها نیستید. یکی دو دلیل را آماده داشته باشید و به دوستان بگویید، مانند:

"من مواظب بدن و ورزیدگی خودم هستم و نمی خواهم دود چلم و سگرت الکترونیکی آن را خراب کند"

دود چلم و سگرت الکترونیکی دارای نیکوتین است و من نمی خواهم معتاد شوم"

"چلم و سگرت الکترونیکی - نه تشکر!"

سگرت های الکترونیکی کدامند؟

سگرت های الکترونیکی سامانی هستند که هنگام کشیدن آنها مایعات بخار شده را وارد شش ها می نمایند. این بخار ها، بخار آب نیستند. مواد متشکله در بخار سگرت های الکترونیکی به شمول پروپیلن گلیکول، گلیسرین نباتی، یا گلیسرول، و اغلب همچنین دارای نیکوتین، مواد طعم بخش و زهرها (توکسین ها) می باشند.

آیا کشیدن چلم و سگرت الکترونیکی ضرر دارند؟

بلی!

کشیدن چلم و سگرت الکترونیکی به علت دارا بودن مواد کیمیای زهراگین برای شش های شما ضرر دارند.

هر دو را با مرض شش مرتبط دانسته اند.

حقایق در باره چلم و سگرت الکترونیکی

- کشیدن چلم و سگرت الکترونیکی اغلب دارای نیکوتین است که آنها را اعتیاد آور می سازد
- کشیدن چلم و سگرت الکترونیکی که نیکوتین ندارند بازهم دارای مواد زیان بخش هستند
- کمپنی ها چلم و سگرت الکترونیکی طعم دار را طوری طراحی کرده اند که شما را خوش آید و طعم آن مواد کیمیای زهراگین را بپوشاند
- مردمان جوانی که چلم و سگرت الکترونیکی می کشند در معرض خطر بیشتری برای اعتیاد به سگرت کشیدن هستند.

طعم میوه مزه مواد زهراگین را می پوشاند ولی آن را صحت مند نمی سازد

حقایق چلم

همه انواع و اشکال
تباکو و مواد مربوط
به تباکو مضر می
باشند

زهرها با عبور
از آب فیلتر نمی
شوند.

تباکوی چلم دارای
نیکوتین است که یک
ماده اعتیاد آور
است

45
دقیقه
کشیدن چلم برابر با کشیدن

100
عدد سگرت است



قوانین فعلی در باره چلم در نیوساوت ولز (NSW) چیست؟

قوانین مربوط به چلم و سگرت الکترونیکی در NSW کدامند؟

- فروش چلم و سگرت الکترونیکی به افراد کم سن تر از 18 ساله غیر قانونی است.
- فروش سگرت های الکترونیکی دارای نیکوتین به هر نفر غیرقانونی است، مگر اینکه از یک فرد مسلکی صحتی نسخه داشته باشد.
- همه اشکال دخانیات - به شمول چلم و سگرت الکترونیکی - در NSW در مجامع عمومی سقفدار به شمول زیر ممنوع است:
 - کافه ها و رستوران ها
 - ریل ها و بس ها
 - محیط های کار
 - مراکز خرید

همه شکل های دخانیات - به شمول چلم و سگرت الکترونیکی - در NSW و در مجامع عمومی بدون سقف به شمول زیر ممنوع است:

- ایستگاه های ترانسپورت عمومی
- محل های غذا خوری دارای چوکی در فضای آزاد
- میدان های ورزشی
- همه شکل های دخانیات - به شمول چلم و سگرت الکترونیکی - در NSW ممنوع است:
 - در فاصله 4 متری دروازه ورودی اعمار (ساختمان های عمومی، مانند کافه ها و رستوران ها)
 - در فاصله کمتر از 4 متری محل های غذا خوری دارای چوکی در فضای آزاد
 - در فاصله کمتر از 10 متری تجهیزات بازی اطفال در فضای آزاد



از کجا می توانم معلومات و کمک
بیشتری پیدا کنم؟

iCanQuit

www.icanquit.com.au

ShishaNoThanks

www.shishanothanks.org.au

NSW Health

www.health.nsw.gov.au/vaping

کلینیک ترک سگرت انجمن مسلمانان لبنان:

0420 915 528

Quitline (خط ترکی): 13 7848

با داکتر عمومی خود صحبت کنید

برای تماس با خدمات، شما می توانید از طریق یک ترجمان با خدمات ترجمانی تحریری و شفاهی (TIS) با نمبر 13 1450 تماس بگیرید، زبان خود را به آنها بگویید و بخواهید شما را وصل کنند.



برای مراجعی که حقایق مطالب بالا را تأیید نمایند از:
www.shishanothanks.org.au دیدن کنید.