

قلیان و ویپ

برگه اطلاعاتی



قلیان چیست؟

قلیان یک وسیله دود کشیدن است که برای دود کردن ترکیبی از تنباکوی تهیه شده در ملاس و طعم دهنده های میوه استفاده می شود.

دود قلیان حاوی موادی از جمله نیکوتین، مونوکسید کربن، تار و سایر سموم است. آب موجود در قلیان سموم را از بین نمی برد.

دلایل برای نکشیدن قلیان یا ویپ

اگر نمی خواهید قلیان یا ویپ بکشید، تنها نیستید. یک یا دو دلیل آماده داشته باشید که بتوانید به دوستان خود بگویید، مانند:

"من به سلامتی و فیتنس خودم اهمیت می دهم و نمی خواهم ویپ یا قلیان آن را خراب کند"

"ویپ ها/قلیان نیکوتین دارند و من نمی خواهم معتاد شوم"

"قلیان/ویپ - نه مرسی!"

ویپ ها چیستند؟

ویپ ها دستگاه های الکترونیکی هستند که برای رساندن مایعات تبخیر شده به ریه های شما هنگام تنفس طراحی شده اند. ویپ ها بخار آب نیستند. ماده اصلی در ویپ ها پروپیلن گلیکول، گلیسرین گیاهی یا گلیسرول است و اغلب حاوی نیکوتین، طعم دهنده ها و سموم نیز می باشند.

آیا قلیان و ویپ زیانبخش هستند؟

بله!

قلیان و ویپ ها بسیاری مواد شیمیایی سمی دارند که برای ریه های شما زیانبخش هستند.

هر دو با بیماری ریوی مرتبط هستند.

حقایق قلیان و ویپ ها

- قلیان و ویپ ها اغلب حاوی نیکوتین هستند که آنها را اعتیاد آور می کند
- قلیان و ویپ هایی که نیکوتین ندارند هنوز حاوی مواد زیانبخش دیگری هستند
- طعم دهنده های قلیان و ویپ ها طوری توسط شرکت ها طراحی شده اند تا شما را جذب کنند و طعم مواد شیمیایی سمی را پنهان کنند
- افراد جوانی که قلیان یا ویپ می کشند، بیشتر در خطر سیگار کشیدن هستند

طعم میوه
مزه مواد مسموم را
می پوشاند ولی آن را
به یک گزینه سالم
تبدیل نمی کند

حقایق مربوط به قلیان

هر نوعی
از تنباکو و
محصولات مربوط
به تنباکو زیانبخش
است

تنباکوی قلیان
نیکوتین دارد که یک
ماده اعتیاد آور
است

آب موجود در
قلیان سموم را
فیلتر نمی‌کند.

45
دقیقه
کشیدن قلیان مساوی کشیدن
100
سیگار است



قوانین جاری قلیان در نیو سات ویلز چیستند؟

قوانین جاری قلیان و ویپ ها در NSW چیستند؟

- فروش قلیان یا ویپ به افراد زیر 18 سال غیرقانونی است.
- فروش ویپ های حاوی نیکوتین به هر کسی غیرقانونی است، مگر اینکه نسخه‌ای از یک متخصص بهداشت داشته باشد.
- کشیدن دود به هر شکلی - از جمله قلیان و ویپ - در مکان‌های عمومی محصور در NSW ممنوع است، مانند:
 - کافه و رستوران
 - قطار و اتوبوس
 - محل کار
 - مرکز خرید
- کشیدن دود به هر شکلی - از جمله قلیان و ویپ - در برخی از مکان‌های عمومی در فضای باز در NSW ممنوع است، مانند:
 - ایستگاه‌های وسایل حمل و نقل عمومی
 - محل‌های غذاخوری نشسته در فضای باز
 - زمین‌های ورزش
- کشیدن دود به هر شکلی - از جمله قلیان و ویپ - در NSW ممنوع است:
 - در 4 متری ورودی ساختمان‌های عمومی مانند کافه‌ها و رستوران‌ها
 - در 4 متری محل‌های غذاخوری نشسته در فضای باز
 - در فاصله 10 متری وسایل بازی کودکان در فضای باز



از کجا می‌توانم اطلاعات بیشتری به
دست آورم و کمک بگیرم؟

iCanQuit

www.icanquit.com.au

ShishaNoThanks

www.shishanothanks.org.au

NSW Health

www.health.nsw.gov.au/vaping

کلینیک ترک دود کشیدن انجمن مسلمانان

لبنانی: 0420 915 528

Quitline (خط ترک): 13 7848

با دکتر عمومی خود صحبت کنید

شما می‌توانید با تلفن زدن به سرویس ترجمه
نوشتاری و گفتاری 13 1450 (TIS) از یک مترجم
برای تماس با خدمات استفاده کنید، زبانان را به
آنها بگویید و خواهش کنید که شما را وصل کنند.



برای مراجعی که حقایق بالا را تایید می‌کنند لطفاً به این سایت مراجعه کنید:

www.shishanothanks.org.au