

# Nargile ve elektronik sigara içmek

Bilgi formu

## Elektronik sigara cihazları nedir?

Elektronik sigara cihazları, nefesinizi iinize çektiğinizde buharlaştırılmış sıvıları ciğerlerinize göndermeleri için tasarlanan araçlardır. Buharlar su buharı değildir. Elektronik sigara cihazlarındaki ana madde propilen glikol, bitkisel gliserin veya gliseroldür ve sık sık ayrıca nikotin, tatlar ve toksinler içerir.

## Nargile ve elektronik sigara zararlı mıdır?

Evet!

Nargile ve elektronik sigaralar, ciđerleriniz için zararlı olan birçok zehirli kimyasal madde içerir.

Her ikisi de ciğer hastalığı ile ilintilidir.

## Nargile ve elektronik sigara unsurları

- Nargile ve elektronik sigaralar, sıkça onların bağımlılığa neden olmasına yol açan nikotin içerir
- Nikotin içermeyen nargile ve elektronik sigaralar yine de bařka zararlı maddeler içerir.
- Nargile ve elektronik sigaraların tatları size çekici gelsin diye ve zehirli kimyasalların tadını gizlemek için şirketler tarafından tasarlanır.
- Nargile veya elektronik sigara içen gençlerin sigara içme riskleri artar.

Meyve tatlandırıcılar zehirli maddeleri maskeler ve sağlıklı bir seçim olmasını sağlamaz.

## Nargile nedir?

Nargile, melaslar ve meyve aromalı olarak hazırlanmış bir tütün kombinasyonu içmek için kullanılan bir cihazdır.

Nargile içmek nikotin, karbonmonoksit, katran ve diđer toksinleri kapsayan maddeler içerir. Nargiledeki su, toksinleri gidermez.

## Nargile veya elektronik sigara cihazları içmeme nedenleri

Nargile veya elektronik sigara içmek istemiyorsanız, yalnız değilsiniz. Arkadaşlarınıza anlatmak için şunlar gibi bir veya birkaç nedeniniz olsun:

**“Sağlığımı ve sıhhatimi önemserim ve elektronik sigaranın/nargilenin onu bozmasını istemem”**

**“Elektronik sigarada/nargilede nikotin vardır ve bunlara bağımlı olmak istemiyorum”**

**“Nargile/elektronik sigara - hayır teřekkür ederim”!**

# Nargile GERÇEKLERİ

Toksinler,  
nargiledeki  
su ile dışarı  
filtrelenmez

**Nargile**  
tütünü,  
alışkanlık  
yapan bir  
uyuşturucu  
olan nikotini  
içerir.

Tüm tütün  
türleri ve  
tütünle  
bağlantılı  
ürünler  
zararlıdır

**45**  
dakika  
nargile içmek,  
**100**  
sigara  
içmeye eşittir



## NSW'de şu anki nargile yasaları nelerdir?

### Şu anda NSW'deki nargile ve elektronik sigara yasaları nelerdir?

- 18 yaşından küçüklere nargile ve elektronik sigara satmak yasa dışıdır.
- bir sağlık profesyonelinin bir reçetesi yoksa, herhangi bir kişiye nikotin içeren elektronik sigara satmak yasa dışıdır.

NSW'deki şunlar gibi kapalı kamu alanlarında – **nargile ve elektronik sigara dahil** – tüm sigara içme şekilleri yasaktır:

- kafelerde ve lokantalarda
- trenlerde ve otobüslerde
- iş yerlerinde
- alışveriş merkezlerinde

**Nargile ve elektronik sigara dahil** tüm sigara içme şekilleri NSW'de şunlar gibi belirli açık hava kamu alanlarında yasaktır:

- kamu araçları duraklarında
- oturularak yemek yenilen açık hava yerlerinde
- spor alanlarında

**Nargile ve elektronik sigara dahil** tüm sigara içme şekilleri NSW'de yasaktır:

- Kafeler ve lokantalar gibi kamu binaları girişlerinin 4 metre içinde
- Oturularak yemek yenilen açık hava alanlarının 4 metre içinde
- Çocukların oyun araçlarının 10 metre içinde



### Nerede daha fazla bilgi bulabilir ve yardım alabilirim??

**iCanQuit**

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

**ShishaNoThanks**

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

**NSW Health**

[www.health.nsw.gov.au/vaping](http://www.health.nsw.gov.au/vaping)

**Lübnan Müslüman Derneği Sigarayı  
Bırakma Kliniği: 0420 915 528**

**Quitline (Bırakma Hattı): 13 7848**

**Quitline in other languages**

**Doktorunuzla konuşun**

Servislerle ilişkiye geçmek için, 13 1450 numaradan Yazılı ve Sözlü Çeviri Servisi'ni (TIS) arayarak bir tercüman kullanabilirsiniz, onlara kendi dilinizi söyleyin ve sizinle ilişkiye geçilmesini isteyin.