Urdu

شیشہ اور ویپنگ

معلوماتی پرچہ

ویپ کیا ہوتا ہے؟

ویپ اس الیکٹرانک آلے کو کہتے ہیں جو مائع کے بخارات بنا کر سانس کے ساتھ آپ کے پھیپھڑوں میں پہنچاتا ہے۔ ویپ میں پانی کے بخارات نہیں ہوتے۔ ویپ کا سب سے بڑا جزو propylene glycol، ویجیٹیبل گلیسرین یا گلیسرول ہوتا ہے اور اکثر ویپس میں نکوٹین، مختلف ذائقے اور زہریلے مادّے بھی ہوتے ہیں۔

کیا شیشہ اور ویپنگ نقصان دہ ہے؟

ہاں!

شیشے اور ویپ میں کئی زہریلے مادّے ہوتے ہیں جو آپ کے پھیپھڑوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔

ان دونوں کا تعلق پھیپھڑوں کی بیماری سے پایا گیا ہے۔

شیشے اور ویپنگ کے متعلق حقائق

- شیشے اور ویپ میں اکثر نکوٹین شامل ہوتی ہے جس کی وجہ سے ان کی لت لگ جاتی ہے
- جس شیشے اور ویپ میں نکوٹین نہ ہو، اس میں بھی دوسرے نقصان دہ مادّے ہوتے ہیں
- کمپنیاں آپ کو ترغیب دینے کے لیے شیشے اور ویپ میں ذائقے شامل کرتی ہیں اور زہریلے کیمیکلز کا ذائقہ چھپا دیتی ہیں
- شیشہ یا ویپ استعمال کرنے والے نوعمر افراد کے لیے سگرٹ نوشی شروع کر دینے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے

پھلوں کے ذائقے **زہریلے مادّوں** کے ذائقے کو چھپا دیتے ہیں اور ان کی وجہ سے شیشہ صحت بخش نہیں ہو جاتا

شیشہ کیا ہوتا ہے؟

شیشہ تمباکونوشی کا آلہ ہے جس میں تمباکو کو راب اور پھلوں کے ذائقے کے ساتھ تیار کر کے حقے کی طرح پیا جاتا ہے۔

شیشے کے دھوئیں میں نکوٹین، کاربن مونو آکسائیڈ، تارکول اور دوسرے زہریلے مادّے ہوتے ہیں۔ شیشے میں موجود پانی زہریلے مادّوں کو ختم نہیں کرتا۔

شیشہ یا ویپ استعمال نہ کرنے کی وجوہ

اگر آپ شیشہ یا ویپ نہیں استعمال کرنا چاہتے تو آپ اکیلے نہیں ہیں۔ ایک یا دو وجہیں سوچ لیں جو آپ اپنے دوستوں کو بتا سکتے ہیں جیسے:

"مجھے اپنی صحت اور فٹنیس کی پروا ہے اور میں ویپ/شیشے کی وجہ سے اسے تباہ نہیں کرنا چاہتا/چاہتی"

"ویپ/شیشے میں نکوٹین ہوتی ہے اور میں اس کی لت نہیں ڈالنا چاہتا/چاہتی"

"شیشہ/ویپنگ
-جی نہیں، شکریہ!"

شیشے کے متعلق حقائق

ہر قسم کا
تمباکو اور تمباکو
والی مصنوعات
نقصان دہ ہیں

شیشے میں
موجود پانی زہریلے
مادّوں کو فلٹر **نہیں**
کرتا

شیشے
کے تمباکو میں نکوٹین
ہوتی ہے جو ایک لت
لگانے والی ڈرگ
ہے

45
منٹ
تک شیشہ پینا
100
سگرٹ
پینے کے برابر ہے

اس وقت NSW میں شیشے کے متعلق کیا قوانین ہیں؟

اس وقت NSW میں شیشے اور ویپنگ کے متعلق کیا قوانین ہیں؟

- 18 سال سے کم عمر کے لوگوں کو شیشہ یا ویپ بیچنا قانون کے خلاف ہے
- کسی کو بھی نکوٹین والے ویپس بیچنا قانون کے خلاف ہے، سوائے اس کے کہ گاہک یہ ویپس کسی ماہرِ صحت کے نسخے پر لے رہا ہو

NSW میں بند عوامی جگہوں پر – **شیشے اور ویپنگ کے سمیت** - ہر قسم کی تمباکو نوشی ممنوع ہے – مثلاً:

- کیفیز اور ریسٹورنٹس
- ٹرینیں اور بسیں
- کام کی جگہیں
- شاپنگ سنٹرز

NSW میں بعض آؤٹ ڈور عوامی جگہوں پر – **شیشے اور ویپنگ کے سمیت** - ہر قسم کی تمباکو نوشی ممنوع ہے - مثلاً:

- پبلک ٹرانسپورٹ سٹاپس
- آؤٹ ڈور کھانے کی جگہیں
- سپورٹس گراؤنڈز

NSW میں ان جگہوں پر – **شیشے اور ویپنگ کے سمیت** - ہر قسم کی تمباکو نوشی ممنوع ہے:

- عوامی عمارات جیسے کیفیز اور ریسٹورنٹس کے داخلی دروازوں کے باہر 4 میٹر تک
- آؤٹ ڈور کھانے کی جگہوں کے گرد 4 میٹر تک
- بچوں کے آؤٹ ڈور جھولوں وغیرہ کے گرد 10 میٹر تک

مجھے مزید معلومات اور مدد کہاں سے مل سکتی ہے؟

iCanQuit
www.icanquit.com.au

ShishaNoThanks
www.shishanothanks.org.au

NSW Health
www.health.nsw.gov.au/vaping

لبنیز مسلم ایسوسی ایشن کا تمباکو نوشی چھوڑنے کے لیے کلینک: 0420 915 528

Quitline (تمباکو نوشی چھوڑنے کے لیے فون سروس): 13 7848

اپنے جی پی سے بات کریں

ان سروسز سے رابطہ کرنے کے لیے آپ 50 14 13 پر ٹرانسلیٹنگ اینڈ انٹرپریٹنگ سروس (TIS) کو کال کر کے انٹرپریٹر (زبانی مترجم) لے سکتے ہیں۔ انہیں اپنی زبان بتائیں اور کال ملانے کے لیے کہیں۔

NSW GOVERNMENT

مندرجہ بالا حقائق کی تائید کرنے والے حوالوں کے لیے دیکھیں:
www.shishanothanks.org.au