

Shisha và vaping

Tờ thông tin

Vape là gì?

Vape (thuốc lá điện tử) là các dụng cụ điện tử được làm để đưa chất lỏng bốc hơi tới phổi khi quý vị hít vào. Vape không phải là hơi nước. Thành phần chính trong vapes là propylene glycol, glycerine thực vật hoặc glycerol, và thường cũng có nicotin, hương vị và các độc tố.

Shisha và vaping có hại không?

Có!

Shisha và vape chứa nhiều hóa chất độc có hại cho phổi quý vị.

Cả hai đều có liên quan đến bệnh phổi.

Sự thật về shisha và vaping

- Shisha và vape thường có nicotin, khiến gây nghiện
- Các loại shisha và vape không có nicotin vẫn có các chất độc khác
- Các công ty tạo hương vị cho shisha và vape để thu hút quý vị, và che giấu mùi vị của các hóa chất độc hại
- Thanh thiếu niên hút shisha hoặc vape có thêm nhiều nguy cơ sẽ hút thuốc lá

Hương vị trái cây chỉ giúp che đậy mùi vị các chất độc hại và không giúp khỏe mạnh gì cả

Shisha là gì?

Shisha (điều bát Ả Rập) là một dụng cụ hút thuốc được dùng để hút hỗn hợp thuốc lá có mùi mật đường và mùi trái cây.

Khói shisha gồm có các chất nicotin, khí CO, hắc ín và các độc chất khác. Nước trong shisha không loại bỏ được các độc chất.

Lý do không nên hút shisha hoặc vape

Quý vị không phải là người duy nhất nếu không muốn hút shisha hoặc vape. Quý vị chuẩn bị sẵn một hoặc hai lý do để có thể nói với bạn bè, chẳng hạn như:

“Tôi quan tâm đến sức khỏe và thể chất của mình và không muốn hút vaping/shisha để phá hại”

“Vape/shisha có nicotin và tôi không muốn bị nghiện”

“Shisha/vaping - không, cảm ơn!”

CÁC DỮ KIỆN về shisha

Nước trong ống điều shisha **không thể** lọc bỏ các chất độc hại

Thuốc lào **Shisha** có chứa nicotine, là một **ma túy gây nghiện**

Tất cả các dạng thuốc lá và sản phẩm liên quan đến thuốc lá đều có hại

45 phút hút shisha tương đương với việc hút **100 điếu thuốc**



Các luật lệ hiện hành về shisha tại NSW là gì??

Có các luật lệ hiện hành nào về shisha và vaping ở NSW?

- Bán shisha hoặc vape cho người dưới 18 tuổi là bất hợp pháp.
- Bán vape có nicotine cho bất kỳ ai là bất hợp pháp, trừ khi họ có toa thuốc của chuyên gia y tế.

Tất cả các kiểu hút thuốc – **kể cả shisha và vaping** – đều bị cấm tại các nơi công cộng bên trong ở NSW, chẳng hạn như:

- quán cà phê và nhà hàng
- xe lửa và xe buýt
- chỗ làm
- trung tâm mua sắm

Tất cả các kiểu hút thuốc – **kể cả shisha và vaping** – đều bị cấm ở NSW tại một số nơi công cộng ngoài trời, chẳng hạn như:

- trạm chuyên chở công cộng
- nơi ngồi ăn uống ngoài trời
- sân thể thao

Tất cả các kiểu hút thuốc – **kể cả shisha và vaping** – đều bị cấm ở NSW:

- Trong vòng 4 thước cách lối vào các tòa nhà công cộng, chẳng hạn như quán cà phê và nhà hàng
- Trong vòng 4 thước cách nơi ngồi ăn uống ngoài trời
- Trong vòng 10 thước cách các món đồ trẻ em vui chơi ngoài trời



Tôi có thể tìm thêm thông tin hoặc tìm giúp đỡ ở đâu?

iCanQuit

www.icanquit.com.au

ShishaNoThanks

www.shishanothanks.org.au

NSW Health

www.health.nsw.gov.au/vaping

Trạm xá Cai hút thuốc thuộc Hiệp hội Hồi giáo người Li-băng: 0420 915 528

Quitline (Đường dây hỗ trợ cai hút thuốc): 13 7848

Tiếng Việt (Đường dây hỗ trợ cai hút thuốc): 1300 784 865

Hãy hỏi bác sĩ gia đình

Quý vị có thể dùng thông dịch viên để gọi đến các dịch vụ, bằng cách gọi dịch vụ Thông Phiên dịch (TIS) qua số 13 1450, cho họ biết ngôn ngữ của quý vị (Vietnamese) và nhờ họ liên lạc.