

نشرة معلومات عن أثر تدخين الشيشة (الترجيلة) على

COVID-19

الشيشة وصحتك

يحتوي تبغ الشيشة عادة على مزيج من التبغ المحضّر بأنواع الدبس ونكهات الفواكه. ويحتوي دخان الشيشة على كميات كبيرة من النيكوتين وأول أكسيد الكربون والقطران وغيرها من المواد السامة. ويسبب التبغ أنواعاً مختلفة من السرطان وأمراض الرئة ويزيد من مخاطر الإصابة بنوبات قلبية وسكتات دماغية.

وتحتوي منتجات الشيشة الخالية من التبغ أو العشبية على مواد كيميائية ضارة أيضاً، ويحتوي الدخان الناجم عن احتراق الخشب أو الفحم على أول أكسيد الكربون وغيره من المواد الكيميائية المسببة للسرطان.

كذلك فإن المدخنين معرضون أكثر للإصابة بالعدوى الفيروسية والسّل والأمراض المعدية الأخرى بما فيها COVID-19.

ما هو COVID-19؟

COVID-19 فيروس جديد يمكن أن يسبب ارتفاعاً بالحرارة والسعال والتهاب الحلق ورشح الأنف وفقدان حاستي الذوق والشم. كذلك يمكن أن يصيب COVID-19 القلب والرئتين والدماغ بأضرار ويزيد من خطر المعاناة من مشاكل صحية طويلة الأجل.

ويمكن أن يزيد تدخين الشيشة من مخاطر الإصابة بـ COVID-19 وغيره من الأمراض المعدية.

كيف يزيد تدخين الشيشة من خطر COVID-19؟

- يتم تدخين الشيشة عادةً في جلسات جماعية قد يصعب فيها المحافظة على التباعد الجسدي لمسافة 1,5 متر
 - يتناوب المدخنون عادة على تدخين الشيشة، مما قد يؤدي إلى نشر الفيروس؛ ويمكن أن يظل COVID-19 موجوداً على الأسطح لفترات طويلة.
 - يمكن أن تنتقل العدوى بـ COVID-19 عن طريق المشاركة في استعمال الفوهة والخرطوم.
 - لا يزيل تغيير الفوهة خطر COVID-19.
- كذلك قد يسبب تدخين الشيشة التهابات في جسمك مما قد يزيد من تفاقم أعراض COVID-19.

ما هي الشيشة؟

الشيشة أداة تدخين تُعرف أيضاً بالترجيلة أو الأرجيلة أو الهوكا.

وهي مؤلفة من أربعة أجزاء: الرأس والجسم والإناء والخرطوم. يتنفس المدخن عبر الفوهة الموصولة إلى الخرطوم، ويسحب الدخان من رأس الترجيلة عبر الماء في الإناء وصولاً إلى فمه.

خفض الخطر

أفضل وسيلة لخفض خطر إصابتك بـ COVID-19 من جراء الشيشة هي أن تقول: "شيشة، لا شكراً". تفقد الموقع www.shishanothanks.org.au لمزيد من المعلومات.

قد يزيد تدخين الشيشة من خطر إصابتك بعدوى COVID-19 عن طريق:

المشاركة باستعمال

الفوهات

المشاركة

باستعمال

الخراطيم

حقائق عن الشيشة

كل أنواع التبغ
والمنتجات المتعلقة
بالتبغ تسبب الضرر

المواد السميّة
لا تتصفي عن طريق
الماء الموجود في
الشيشة

تدخين الشيشة لمدة

45 دقيقة

يعادل تدخين

100

سيجارة

يحتوي تبغ
الشيشة على
النيكوتين، وهو
مخدّر يسبب
الإدمان

تكهات الفواكه تغطّي
مذاق المواد السميّة
ولا تجعلها خياراً
صحيحاً



ما هي القوانين الحالية الخاصة بالشيشة في نيو ساوث ويلز.

يُحظر التدخين بمختلف أنواعه في الأماكن العامة المغلقة في نيو ساوث ويلز، مثل:

- أماكن العمل
- المقاهي
- المطاعم
- مراكز التسوق
- القطارات والباصات

ويُحظر التدخين بمختلف أنواعه في أماكن عامة خارجية معيّنة في نيو ساوث ويلز، مثل:

- أماكن تناول الطعام الخارجية المفروشة بالمقاعد
- الملاعب الرياضية
- المسابح
- مواقف المواصلات العامة

ويُحظر التدخين بمختلف أنواعه في نيو ساوث ويلز ضمن مسافة أربعة أمتار من:

- مداخل المباني العامة، كالمقاهي والمطاعم
- أماكن تناول الطعام الخارجية المفروشة بالمقاعد

ويُحظر التدخين بمختلف أنواعه في نيو ساوث ويلز ضمن مسافة 10 أمتار من:

- تجهيزات لعب الأطفال الخارجية
- أكشاك الطعام في المهرجانات والمناسبات

أين يمكن أن أجد المزيد من المعلومات وأحصل على مساعدة؟

iCanQuit

www.icanquit.com.au

ShishaNoThanks

www.shishanothanks.org.au

عيادة الإقلاع عن التدخين التابعة

للجمعية الإسلامية اللبنانية: 0420 915 528

Quitline (خط الإقلاع عن التدخين): 13 7848

بلغات أخرى Quitline

العربية 1300 784 803

الصينية (الكانتونية/الماندرينية):

1300 784 836

الفيتنامية: 1300 784 865

خط معلومات التبغ: 1800 357 412

يمكنك استخدام مترجم للاتصال بالخدمات عن طريق خدمة

الترجمة الخطية والشفهية (TIS) على الرقم 13 1450. اذكر لغتك

واطلب وضعك على اتصال بالخدمة التي تريدها.

يمكنك استخدام مترجم للاتصال بالخدمات

عن طريق خدمة الترجمة الخطية والشفهية

(TIS) على الرقم 13 1450. اذكر لغتك

واطلب وضعك على اتصال بالخدمة التي

تريدها.



للاطلاع على مراجع تدعم الحقائق أعلاه يرجى تفقّد:

www.shishanothanks.org.au