

ورق معلوماتی کشیدن چلم (قلیان/شیشه) برای

# COVID-19



## چلم و صحت شما

تباکوی چلم معمولاً مخلوطی از توتون است که با طعم ملاس ها و میوه آماده می شود. دود حاصل از چلم دارای مقدار زیادی نیکوتین، کرین مونوکساید، ماده قیرمانند و سایر زهر ها است. تباکو موجب سرطان ها، امراض شش و افزایش خطر حمله قلبی و سکنه مغزی می شود.

حتی تباکوی بدون توتون یا تباکوی علفی هم دارای مواد کیمیای مضر می باشد. دود ناشی از چوب یا زغال به شمول کرین مونوکساید و سایر مواد کیمیای سرطان زا می باشد.

مصرف کنندگان دخانیات (کسانی که چلم یا سگرت می کشند) نیز بیشتر در معرض عفونت های ویروسی، توبرکولوز (سل)، و سایر امراض عفونی به شمول COVID-19 هستند.

## COVID-19 چیست؟

COVID-19 یک ویروس نو است که باعث تب، سرفه، گلو درد، ریزش از بینی، و از دست رفتن حس بویایی و چشایی می شود. همچنین COVID-19 ممکن است به قلب، شش ها و مغز آسیب رسانده و ریسک تکلیف های صحتی دراز مدت تر را افزایش دهد.

کشیدن چلم می تواند ریسک گرفتن COVID-19 و سایر امراض عفونی را افزایش دهد.

## چطور چلم ریسک گرفتن COVID-19 را بیشتر

### می سازد؟

- چلم معمولاً به صورت گروهی کشیده می شود که در آن امکان رعایت فاصله 1.5 متری ممکن است وجود نداشته باشد
- چلم اغلب از شخصی به شخص دیگر تعارف می شود، که می تواند به پخش ویروس رهنمون شود. COVID-19 می تواند روی سطوح برای مدت درازی باقی بماند.
- COVID-19 می تواند از طریق دهانه نل چلم به اشتراک گذاشته شده انتشار یابد.
- تبدیل دهنه باعث برطرف کردن ریسک COVID-19 نمی شود.
- کشیدن چلم همچنین می تواند موجب التهاب بدن شما شود که علائم COVID-19 را تشدید خواهد نمود.

## چلم چیست؟

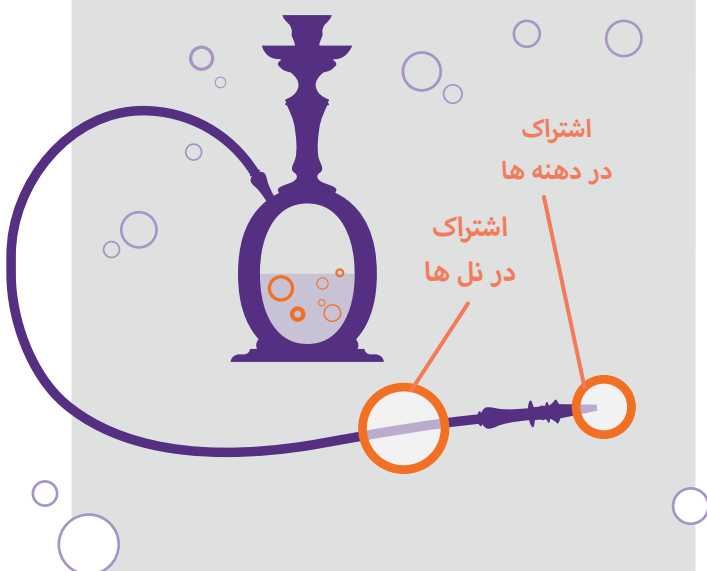
چلم کشیدن یک سامان دودزا است که انواع نام های نارجیلا، آرچیله، قلیان، هوکا یا شیشه هم دارد.

آن دارای چهار بخش است: سر، بدنه، دهنه، و نل. چلم کش از طریق دهنه و نل دود را استنشاق می کند. از سر چلم دود به درون بدنه و با عبور از آب درون ظرف چلم وارد دهان می شود.

## کاهش دادن ریسک تان

بهترین طریق برای کاهش ریسک تان در گرفتن COVID-19 از چلم این است که وقتی تعارف کردند "چلم می کشید؟" بگویید "نه تشکر". برای معلومات بیشتر از [www.shishanothanks.org.au](http://www.shishanothanks.org.au) دیدن کنید.

از طرق زیر ممکن است کشیدن چلم ریسک شما را در گرفتن عفونت COVID-19 افزایش دهد:



# حقایق چلم

همه انواع و اشکال  
تباکو و مواد مربوط  
به تباکو مضر می  
باشند

زهرها با عبور  
از آب فیلتر نمی  
شوند.

طعم میوه مزه  
مواد زهرآگین را می  
پوشاند ولی آن را  
صحتمند نمی سازد

تباکوی چلم  
دارای نیکوتین  
است که یک ماده  
اعتیاد آور است

45  
دقیقه  
کشیدن چلم برابر با کشیدن

100  
عدد سگرت است



## قوانین فعلی در باره چلم در نیوساوت ولز (NSW) چیست؟

کشیدن همه انواع دخانیات در فضاهای سرپوشیده عمومی  
مانند محل های زیر ممنوع است:

- محیط های کاری
- کافه ها
- رستوران ها
- مراکز خرید
- ریل (ترن) و بس ها

کشیدن همه انواع دخانیات در نیوساوت ولز (NSW) در برخی

از فضاهای باز عمومی نیز ممنوع است، مانند:

- محل خوردن خوراک در هوای آزاد
- میدان های ورزشی
- حوض های آب بازی (شنا)
- محل توقف ترانسپورت عمومی

کشیدن همه انواع دخانیات در نیوساوت ولز (NSW) در در

محدوده چهار متری محل های زیر ممنوع است:

- محل ورود به بنا های عمومی، از قبیل کافه و رستوران ها
- محل خوردن خوراک در هوای آزاد

کشیدن همه انواع دخانیات در نیوساوت ولز (NSW) در در

محدوده 10 متری محل های زیر ممنوع است:

- سامان های بازی اطفال در فضای آزاد
- پیشخوان های جشن های نمایشی خوراک

## از کجا می توانم معلومات و کمک بیشتری پیدا کنم؟

iCanQuit

www.icanquit.com.au

ShishaNoThanks

www.shishanothanks.org.au

کلینیک ترک سگرت انجمن مسلمانان لبنان:

0420 915 528

Quitline (خط ترک): 13 7848

ببه زبانهای دیگر Quitline

عربی: 1300 784 803

چینی (کانتونی / ماندارین):

1300 784 836

ویتنامی: 1300 784 865

لین معلوماتی تباکو: 1800 357 412

برای تماس با خدمات، شما می توانید از طریق یک ترجمان با  
خدمات ترجمانی تحریری و شفاهی (TIS) با نمبر 13 1450 تماس  
بگیرید، زبان خود را به آنها بگویید و بخواهید شما را وصل کنند.

برای تماس با خدمات، شما می توانید از

طریق یک ترجمان با خدمات ترجمانی

تحریری و شفاهی (TIS) با نمبر 13 1450

تماس بگیرید، زبان خود را به آنها بگویید و

بخواهید شما را وصل کنند.

برای مراجعی که حقایق مطالب بالا را تأیید نماید از:

www.shishanothanks.org.au دیدن کنید.

