‘ஷீஷா (நீர்க்குழாய்) புகைப்பிடித்தல்’ குறித்த COVID-19 தகவல் ஏடு

‘ஷீஷா’வும் உங்களுடைய ஆரோக்கியமும்

‘ஷீஷா’ புகையிலை என்பது பொதுவாக சர்க்கரைப்பாகு மற்றும் பழ வாசனைகளின் கலவையைச் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்படும் புகையிலையாகும். ‘ஷீஷா’ புகையில் அதிகளவிலான ‘நிக்கொட்டீன், கார்பன்-மோனாக்ஸைடு, தார் மற்றும் இதர நச்சுக்கள் அடங்கியுள்ளன. புகையிலையானது புற்று நோய்களையும், நுரையீரல் நோய்களையும் தோற்றுவிக்கும், மற்றும் உங்களுக்கு மாரடைப்பும், பக்கவாதமும் ஏற்படும் ஆபத்தினை அதிகரிக்கும்.

புகையிலை இல்லாத, அல்லது மூலிகைகளில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் ‘ஷீஷா’ உற்பத்திப்பொருட்களிலும் தீங்கு விளைவிக்கும் இரசாயனங்கள் அடங்கியுள்ளன. மரக் கட்டை அல்லது கட்டைக் கரியில் இருந்து வரும் புகையில் கார்பன்-மோனாக்ஸைடும், புற்று நோயை உண்டாக்கும் மற்ற இரசாயனங்களும் அடங்கியுள்ளன.

புகைப்பவர்களுக்கு வைரஸ் தொற்றுகள், காசநோய் மற்றும் ‘கோவிட்-19’-ஐ உள்ளடக்கிய மற்ற தொற்றுநோய்களுக்கு ஆளாகும் அதியுயர் ஆபத்தும் இருக்கும்.

‘கோவிட்-19’ என்பது யாது?

COVID-19 என்பது சுரம், இருமல், தொண்டை வலி, நாசிக்கசிவு மற்றும் சுவை மற்றும் வாசனைத் திறன் இழப்பு ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஒரு புதிய வைரஸ் ஆகும். COVID-19- உங்களுடைய இதயம், நுரையீரல்கள் மற்றும் மூளையில் சேதம் விளைவிக்கவும், நீண்ட காலத்திற்கு நீடிக்கும் உடல்நலப் பிரச்சினைகள் உங்களுக்கு ஏற்படும் ஆபத்தினையும் அதிகரிக்கும்.

‘ஷீஷா’ புகைப்பிடித்தலால் COVID-19 மற்றும் இதர தொற்றுநோய்கள் உங்களுக்கு ஏற்படும் அபாயத்தினை அதிகரிக்கக்கூடும்.

COVID-19 ஏற்படும் அபாயத்தினை ‘ஷீஷா’ எப்படி அதிகரிக்கிறது”

- 1.5 மீட்டர் இடைவெளியைப் பேணக்கூடிய சாத்தியம் இல்லாத சிறு குழுக்கள் இருக்கும் சூழல்களிலேயே ‘ஷீஷா’ புகைப்பிடிக்கப்படுகிறது.
- ஒரு ஷீஷாவானது அனைவராலும் உபயோகப்படுத்தப்படுவதால் எளிதில் வைரஸ் நோய் பரவுவதற்கு வழிவகுக்கும். COVID-19 -இனால் மேற்பரப்புப் பகுதிகளில் நீண்ட நேரத்திற்கு இருக்க இயலும்.
- பகிர்ந்துகொள்ளப்படும் ஷீஷா உறிஞ்சு-முனைகள் மற்றும் குழாய்கள் மூலமாக COVID-19 கடத்தப்படக்கூடும்.
- ஷீஷா உறிஞ்சு-முனைகளை மாற்றுவது COVID-19 -இனால் ஏற்படும் ஆபத்தினை நீக்காது.

ஷீஷாவினால் உங்கள் உடலில் உருவாக்கப்படும் அழற்சியானது COVID-19 தொற்றிற்கான அறிகுறிகளைத் தீவிரப்படுத்தும்.

Updated on 09/03/2021

‘ஷீஷா’ என்பது என்ன?

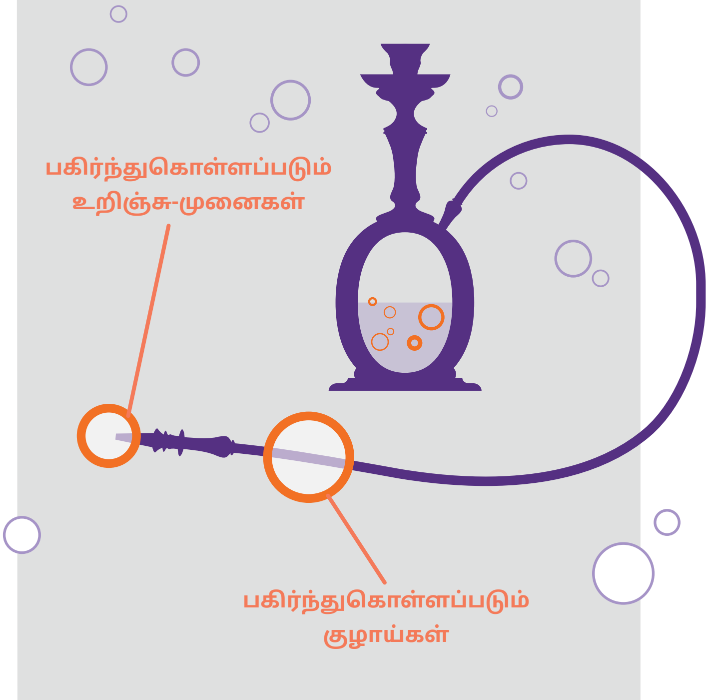
‘ஷீஷா’ என்பது புகைப்பதற்கான ஒரு சாதனம், இதை ‘நர்கீலா’, ‘அர்கீலா’ ‘நீர்க்குழாய்’ (waterpipe) அல்லது ‘ஹுக்கா’ என்றும் சொல்வர்.

இதில் நான்கு பகுதிகள் உள்ளன: தலைப்-பகுதி, நடுப்-பகுதி, கோப்பை, மற்றும் குழாய் என்பன இப் பகுதிகளாகும். குழாயில் பொருத்தப்பட்டுள்ள ‘உறிஞ்சு-முனை’ (mouthpiece)-யின் மூலம் புகைப்பவர் புகையை சுவாசம் மூலம் உள்ளிழுப்பார். தலைப்-பகுதியில் இருந்து நடுப்-பகுதி மற்றும் கோப்பையிலுள்ள தண்ணீரின் வழியாக வாய்க்குள் புகை இழுக்கப்படும்.

உங்களுக்கிருக்கும் ஆபத்தினைக் குறைத்தல்

‘ஷீஷா’-விலிருந்து உங்களுக்குக் COVID-19 ஏற்படும் ஆபத்தினைக் குறைப்பதற்கான மிகச் சிறந்த வழி “ஷீஷா - வேண்டாம், மிக்க நன்றி” என்று சொல்வதேயாகும். மேலதிகத் தகவல்களுக்கு www.shishanothanks.org.au எனும் வலைத்தலப் பக்கத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

ஷீஷாவைப் புகைப் பிடிக்கும்போது பின்வருவனவற்றின் வழியாக COVID-19 தொற்று அதிகரிக்கும் அபாயம் ஏற்படும்.



‘ஷீஷா’ பற்றிய உண்மை தகவல்கள்

நச்சு வஸ்துக்களின் சுவையை பழ வாசனைகள் மறைத்துவிடுகின்றன, மற்றும் இந்த பழ வாசனைகள் ஒரு ஆரோக்கியமான தெரிவாக அமைவதில்லை

‘ஷீஷா’ புகையிலையில் ‘நிக்கொட்டீன்’ என்னும் **அடிமைப்பழக்கத்தைத் தோற்றுவிக்கும் போதைவஸ்து** அடங்கியுள்ளது

‘ஷீஷா’-விலுள்ள தண்ணீரால் நச்சுக்கள் வடிகட்டப்படுவது **இல்லை**

அனைத்து வடிவிலான புகையிலையும், புகையிலை சம்பந்தப்பட்ட உற்பத்திப்பொருட்களும் தீங்கு விளைவிப்பவை

45 நிமிடங்களுக்கு ‘ஷீஷா’ புகைப்பது **100 சிகரெட்டுகளைப்** புகைப்பதற்கு சமம்

NSW மாநிலத்தில் தற்சமயம் நடைமுறையில் உள்ள ‘ஷீஷா’ சட்டங்கள் யாவை?

NSW மாநிலத்தில், ***சுற்றி மூடப்பட்ட பொது இடங்களில்***, அனைத்து விதமான புகைத்தல்களும் தடைசெய்யப்பட்டுள்ளன. உதாரணமாக:

- வேலைத்தலங்கள்
- ‘கஃபே’-க்கள்
- உணவகங்கள்
- ஷாப்பிங் செண்டர்கள்
- இரயில்கள் மற்றும் பேருந்துகள்

NSW மாநிலத்தில், குறிப்பிட சில ***வெளிப்புறப் பொது இடங்களில்***, அனைத்து விதமான புகைத்தல்களும் தடைசெய்யப்பட்டுள்ளன:

- இருக்கைகள் உள்ள வெளிப்புற உணவகங்கள்
- விளையாட்டு மைதானங்கள்
- நீச்சல் தடாகங்கள்
- பொதுப் போக்குவரத்து நிறுத்தங்கள்

NSW மாநிலத்தில், பின்வரும் இடங்களில் இருந்து ***4 மீட்டர் தொலைவிற்குள்*** அனைத்து விதமான புகைத்தல்களும் தடைசெய்யப்பட்டுள்ளன

- ‘கஃபே’க்கள் மற்றும் உணவகங்கள் போன்ற பொதுக் கட்டிட வாயில்கள்
- இருக்கைகள் உள்ள வெளிப்புற உணவகங்கள்

NSW மாநிலத்தில், பின்வரும் இடங்களில் இருந்து ***10 மீட்டர் தொலைவிற்குள்*** அனைத்து விதமான புகைத்தல்களும் தடைசெய்யப்பட்டுள்ளன.

- குழந்தைகளுக்கான வெளிப்புற விளையாடு சாதனங்கள்
- விழாக்களில் கானப்படும் உணவகங்கள்

மேலே சொல்லப்பட்டுள்ள தகவல்களுக்கு ஆதாரமான குறிப்புரைக (references)ளைக் காண தயவுசெய்து **www.shishanothanks.org.au** எனும் வலைத்தலத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

மேலதிகத் தகவல்களையும் உதவியையும் நான் எங்கிருந்து பெறலாம்?

iCanQuit (‘புகைப்-பழக்கத்தை-என்னால் கைவிட-இயலும்’)
www.icanquit.com.au

ShishaNoThanks
www.shishanothanks.org.au

‘லெபனீஸ் முஸ்லிம் சங்க புகைப்பிடித்தலை நிறுத்தும் சிகிச்சையகம்’ (Lebanese Muslim Association Quit Smoking Clinic): 0420 915 528

Quitline (புகைப்பிடித்தலை நிறுத்த உதவும் தொலைபேசி): 13 7848

Quitline - இதர மொழிகளில்

அரபு: 1300 784 803

சீனம் (காண்டட்னீஸ்/மாண்டரின்): 1300 784 836

வியட்னாமியம்: 1300 784 865

‘புகையிலைத் தகவல் இணைப்பு’ (Tobacco Information Line): 1800 357 412

‘மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவை’(Translation & Interpreting Service (TIS))-யை அழைப்பதன் மூலம் சேவைகளுடன் தொடர்புகொள்ள மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் ஒருவரை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம், நீங்கள் பேசும் மொழியை அவர்களுக்குச் சொல்லி இணைப்பு ஏற்படுத்தித் தருமாறு கேளுங்கள்.

‘மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவை’(Translation & Interpreting Service (TIS))-யை அழைப்பதன் மூலம் சேவைகளுடன் தொடர்புகொள்ள மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் ஒருவரை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம், நீங்கள் பேசும் மொழியை அவர்களுக்குச் சொல்லி இணைப்பு ஏற்படுத்தித் தருமாறு கேளுங்கள்.

NSW GOVERNMENT