

COVID-19

ile ilgili, Nargile (Sulu Pipo) İçmeye İlişkin Bilgilendirme Belgesi

Nargile ve sağlığınız

Nargile tütününü genellikle, şeker kamışı ve meyve tatlandırıcılarının karışımıdır. Nargile dumanı büyük miktarda nikotin, karbon monoksit, katran ve diğer toksinleri içerir. Tütün kansere, akciğer hastalıklarına neden olur ve kalp krizi ve felç riskinizi artırır.

Tütünsüz veya bitkisel ürünler nargilesi de zararlı kimyasal maddeler içerir. Tahta veya kömür dumanı karbon monoksit ve kansere neden olan diğer kimyasalları içerir.

İçenler COVID-19 da dahil, virüsün yol açtığı diğer bulaşıcı enfeksiyonlara ve hastalıklara karşı daha savunmasızdır.

COVID-19 nedir?

COVID-19 ateşlenmeye, öksürüğe boğaz ağrısına, burun akmasına ve tat ve koku alma kaybına neden olan yeni bir virüsdür. COVID-19 ayrıca kalbinize, ciğerlerinize ve beyninize hasar verebilir ve uzun süreli sağlık sorunları riskinizi artırabilir.

Nargile içmek COVID-19 ve diğer bulaşıcı hastalıkları kapma riskinizi artırabilir.

Nargile COVID-19 riskini nasıl artırır?

- Nargile sık sık, birbirlerinden 1.5 metre uzak kalınamayan grup ortamlarında içilir.
- Nargile çoğunlukla kişiden kişiye geçirilir, bu da virüsün yayılmasına yol açar. COVID-19 uzun süre yüzeylerde kalabilir.
- COVID-19 paylaşılan ağızlıklardan ve pipolardan bulaştırılabilir.
- Ağızlığı değiştirmek COVID-19 riskini yok etmez.

Nargile içmek ayrıca, vücudunuzda, COVID-19 belirtilerini daha da kötüleştirebilen iltihaplanmaya da neden olabilir.

Nargile nedir?

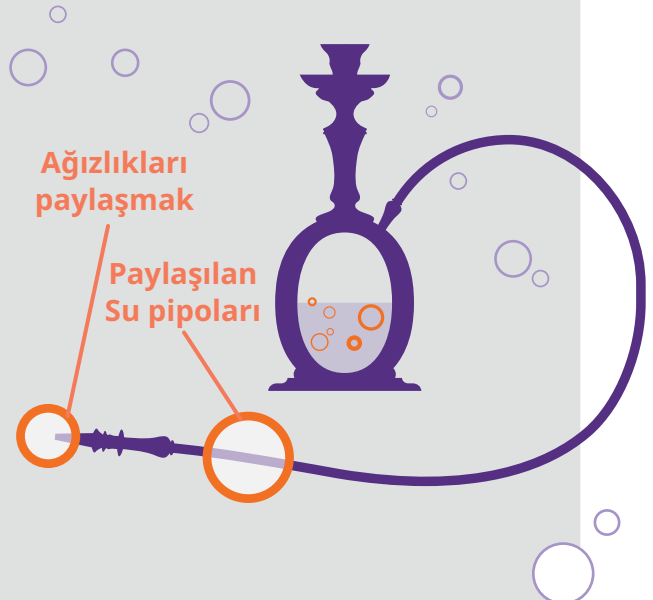
Nargile, aynı zamanda nargile, argile, su piposu veya hookah olarak bilinen bir duman çekme aracıdır.

Dört parçadan yapılmıştır: kafa, gövde, kâse ve hortum. Onu içen, hortumdaki ağızlıktan çeker. Duman, kafadan kasedeki su yoluyla gövdeye kadar ağıza çekilir.

Riskinizi azaltmak

Nargileden COVID-19 kapma riskinizi azaltmanın en iyi yolu, "Nargile, Hayır Teşekkür Ederim" demektir. Daha fazla bilgi için www.shishanothanks.org.au sitesini ziyaret edin.

Nargile içmek, şu yollarla COVID-19 riskinizi artırabilir:



Nargile GERÇEKLERİ

Meyve tatlandırıcılar zehirli maddeleri maskeler ve sağlıklı bir seçim olmasını sağlamaz.

Nargile tütünü, alışkanlık yapan bir uyuşturucu olan nikotini tolan nikotin içerir.

Toksinler, nargiledeki su ile dışarı filtrelenmez.

Tüm tütün türleri ve tütünle bağlantılı ürünler zararlıdır.

45 dakika nargile içmek, **100 sigara** içmeye eşittir.



NSW'de şu anki nargile yasaları nelerdir?

NSW'de, aşağıdakiler gibi **kapalı kamu alanlarında** her türlü duman kullanmak yasaktır:

- işyerleri
- kahveler
- lokantalar
- alışveriş merkezleri
- trenler ve otobüsler

NSW'de aşağıdakiler gibi belirli **açık hava kamu alanlarında** her türlü duman kullanmak yasaktır:

- açık havada oturulan yemek yeme alanları
- spor sahaları
- yüzme havuzları
- kamu ulaştırma durakları

NSW'de aşağıdakilere **dört metre yakın** olarak her türlü duman kullanmak yasaktır:

- kahveler ve lokantalar gibi kamu alanı girişleri
- açık havada oturulan yemek yeme alanları

NSW'de aşağıdakilere **on metre yakın** olarak her türlü duman kullanmak yasaktır:

- çocukların açık hava oyun araçları
- yiyecek tezgâhları



Nerede daha fazla bilgi bulabilir ve yardım alabilirim?

iCanQuit

www.icanquit.com.au

ShishaNoThanks

www.shishanothanks.org.au

Lübnan Müslüman Derneği Sigarayı

Bırakma Kliniği: 0420 915 528

Quitline (Bırakma Hattı): 13 7848

Quitline diğer dillerde

Arapça: 1300 784 803

Çince (Kantonca/Mandarince):

1300 784 836

Vietnamca: 1300 784 865

Tütün Bilgilendirme Hattı: 1800 357 412

Servislerle ilişkiye geçmek için, 13 1450 numaradan Yazılı ve Sözlü Çeviri Servisi'ni (TIS) arayarak bir tercüman kullanabilirsiniz, onlara kendi dilinizi söyleyin ve sizinle ilişkiye geçilmesini isteyin.

Servislerle ilişkiye geçmek için, 13 1450 numaradan Yazılı ve Sözlü Çeviri Servisi'ni (TIS) arayarak bir tercüman kullanabilirsiniz, onlara kendi dilinizi söyleyin ve sizinle ilişkiye geçilmesini isteyin.

