

Tờ dữ kiện về việc hút shisha (thuốc l    rập)  i với COVID-19

Shisha & sức khỏe của quý vị

Thuốc l  shisha thường là hỗn hợp gồm có thuốc lá sợi t m với mật mía (molasses) và có thêm các hương vị trái cây. Khói thuốc shisha chứa lượng lớn nicotine, carbon monoxide, nhựa hắc ín và các chất  c hại khác. Thuốc lá/thuốc l  gây ra ung thư, bệnh phổi và làm tăng nguy cơ quý vị bị các cơn đau tim và  t   quy.

Các sản phẩm shisha không thuốc lá hoặc shisha thảo mộc cũng chứa các hóa chất  c hại. Khói từ củi hoặc than gồm có carbon monoxide và các hóa chất khác gây ung thư.

Người hút thuốc cũng dễ bị nhiễm trùng siêu vi, ho lao, và các bệnh truyền nhiễm khác kể cả COVID-19.

COVID-19 là gì?

COVID-19 là siêu vi mới mà có thể gây ra sốt, ho,  u cổ họng, sổ mũi, và mất vị giác và khứu giác. COVID-19 cũng có thể gây tổn hại đến tim, phổi và óc của quý vị và làm tăng nguy cơ bị các vấn đề sức khỏe dài hạn hơn.

Hút shisha có thể làm tăng nguy cơ bị COVID-19 và các bệnh truyền nhiễm khác.

Shisha làm tăng nguy cơ bị COVID-19 ra sao?

- Shisha thường được hút trong nhóm do đó có thể khó duy trì được khoảng cách 1,5 mét
- Shisha thường được chuyển từ người này qua người khác, mà có thể dẫn đến việc lây lan siêu vi. COVID-19 có thể lưu lại trên các bề mặt trong thời gian dài.
- COVID-19 có thể được lan truyền qua việc dùng chung tẩu ngậm và ống hút.
- Thay đổi tẩu ngậm cũng không loại bỏ được nguy cơ COVID-19.

Việc hút shisha cũng gây viêm trong cơ thể do đó có thể làm cho các triệu chứng của COVID-19 trở nên nặng hơn.

Shisha là gì?

Ống  iếu shisha là một dụng cụ dùng để hút thuốc còn được gọi là nargila, argileh, điếu c y hoặc hookah.

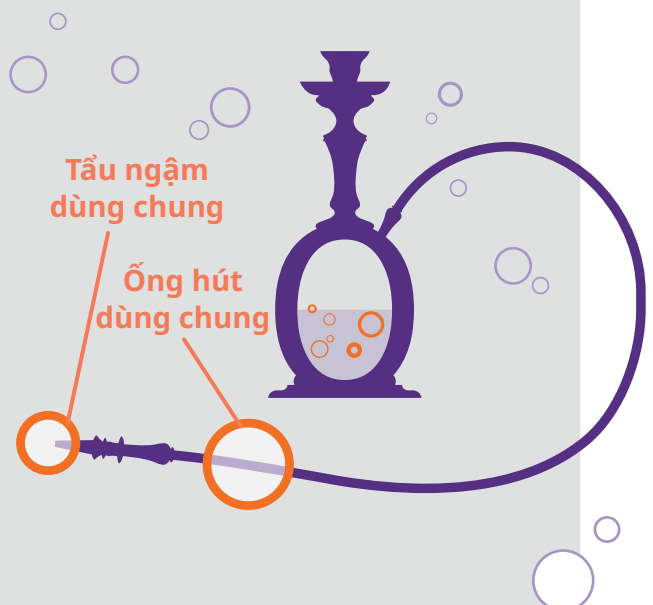
Ống  iếu shisha gồm có bốn phần: phần đầu, thân, cái chén và ống hút. Người hút thuốc sẽ hít vào thông qua tẩu ngậm trong ống hút. Khói thuốc được rít vào từ phần đầu xuống phần thân của dụng cụ, đi qua nước trong chén và rồi vào miệng.

Giảm nguy cơ của quý vị

Cách tốt nhất để giảm nguy cơ bị COVID-19 từ shisha là nói "Cảm ơn, tôi không hút shisha".

Viếng trang mạng www.shishanothanks.org.au để biết thêm chi tiết.

Hút shisha có thể làm gia tăng nguy cơ bị nhiễm COVID-19 thông qua:



CÁC DỮ KIỆN về shisha

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

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

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

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?

Tất cả các hình thức hút thuốc đều bị cấm tại NSW trong các **không gian công cộng khép kín**, chẳng hạn như:

- nơi làm việc
- tiệm cà phê
- nhà hàng
- các trung tâm mua sắm
- xe lửa và xe buýt

Tất cả các hình thức hút thuốc đều bị cấm tại NSW ở một số các **không gian công cộng ngoài trời**, chẳng hạn như:

- các khu vực ăn uống có chỗ ngồi ngoài trời
- các sân thể thao
- hồ bơi
- các trạm chờ xe chuyên chở công cộng

Tất cả các hình thức hút thuốc đều bị cấm tại NSW **trong vòng bốn (4) mét** cách:

- lối vào các tòa nhà công cộng, chẳng hạn như tiệm cà phê và nhà hàng
- các khu vực ăn uống có chỗ ngồi ngoài trời

Tất cả các hình thức hút thuốc đều bị cấm tại NSW **trong vòng 10 mét** cách:

- dụng cụ chơi đùa ngoài trời của trẻ em
- các quầy hội chợ bán thức ăn



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

iCanQuit

www.icanquit.com.au

ShishaNoThanks

www.shishanothanks.org.au

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

Quitline qua các ngôn ngữ khác

Tiếng Ả rập: 1300 784 803

Tiếng Hoa (Quảng đông/Quan thoại): 1300 784 836

Tiếng Việt: 1300 784 865

Đường dây Thông tin Thuốc lá: 1800 357 412

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.

Muốn xem nguồn tham khảo hỗ trợ các dữ kiện nói trên, viếng trang mạng www.shishanothanks.org.au

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.

