

تدخين الترجيلة وصحتك



Health

ما هي الترجيلة؟

الترجيلة أداة تدخين تُعرف أيضاً بعدة أسماء منها: نرجيلة، أركيلة، هابل بابل، هوكا، شيشا وغوزا.

تتألف الترجيلة من أربعة أجزاء،

هي: الرأس، الجهاز، الوعاء

والخرطوم. يستنشق المدخن

الدخان عبر بزباز الخرطوم،

ويُسحب الدخان من الرأس نزولاً

إلى الجهاز وعبر الماء في الوعاء

ومن ثم إلى الفم.



تدخين الترجيلة يسبب الإدمان

يحتوي دخان تبغ الترجيلة على النيكوتين وهو مخدرٌ يسبب إدماناً شديداً.

استنشاق دخان تبغ نرجيلة الآخرين مدعاة

للمخاوف الصحية

يعرض دخان الترجيلة غير المدخنين الذين يستنشقون دخان التبغ بصورة غير مباشرة إلى مخاطر صحية، حتى في الأماكن غير المغلقة.

وقد يزيد استنشاق دخان تبغ الآخرين من خطر الإصابة بمرض في

القلب وسرطان الرئة والأمراض الرئوية الأخرى. ويمكن أن يزيد من

سوء تأثيرات الأمراض الأخرى كالربو والتهاب الشعب الهوائية. كما أن

تعريض المدخنين السابقين إلى دخان تبغ الآخرين يزيد من احتمال

عودتهم إلى التدخين.

ويعتبر استنشاق دخان تبغ الآخرين أكثر خطورة بالنسبة للأطفال، إذ

أن المجاري التنفسية لدى الأطفال أصغر حجماً وأجهزتهم المناعية

أقل نمواً، مما يجعلهم أكثر عرضة للمعاناة من العواقب الصحية

السلبية لدخان تبغ الآخرين كالإصابة بالتهاب الشعب الهوائية وذات

الرئة والربو.

تبغ الترجيلة ليس بديلاً مأموناً عن السجائر

التدخين من الترجيلة، مثل جميع منتجات التدخين، يهدد صحة المدخنين والآخرين المعرضين له .

ويظل دخان الترجيلة يحتوي على مستويات مرتفعة من المواد السامة، حتى ولو تم استنشاقه بعد مروره بالماء.

وحيث أن معظم جلسات تدخين الترجيلة تستغرق وقتاً أطول من تدخين السجارة، فإن مدخني الترجيلة يمكن أن يستنشقوا كمية أكبر من المواد السامة. ويمكن أن يستنشق مدخن الترجيلة خلال جلسة ساعة عادية واحدة نسبة دخان تعادل ما يستنشقه مدخن السجائر من ١٠٠ إلى ٢٠٠ سجارة.

كذلك فإن الجمر أو الفحم المستخدم لحرق تبغ الترجيلة يزيد من المخاطر الصحية ويضيف مواد ضارة إلى دخان الترجيلة، بما فيها أول أكسيد الكربون ومعادن وكيميائيات مسببة للسرطان.

منتجات الترجيلة غير المصنوعة من التبغ ليست

مأمونة للتدخين

إن تدخين منتجات غير مصنوعة من التبغ في الترجيلة ليس مأموناً، إذ في حين أن تلك المنتجات قد لا تحتوي على النيكوتين المتواجد في التبغ، فإن الدخان يحتوي على مواد شديدة السمية. ولا يخفف تنكيه التبغ بالفواكه والمحليات من التأثيرات الضارة للدخان.

والعديد من مدخني الترجيلة لا يدركون أن كل دخان يخرج من الترجيلة ضار بصحتهم، سواء أكان من منتجات مصنوعة أم غير مصنوعة من التبغ.

المخاطر الصحية الناجمة عن استنشاق دخان

الترجيلة

يواجه مدخنو الترجيلة المخاطر الصحية نفسها التي يواجهها مدخنو السجائر، بما فيها السرطانات والتعرض لمرض في القلب أو مرض في الرئتين ومشاكل الحمل كولادة أطفال بوزن دون المعدل.

كذلك يمكن أن تنتشر الأمراض المعدية من جراء المشاركة في استخدام الترجيلة. وبالرغم من أن مقاهي الترجيلة توفر بزبازاً خاصاً لكل زبون، فإن المشاركة في استعمال الخرطوم يمكن أن تنقل العدوى.

وابتداءً من ٦ تموز/يوليو ٢٠١٥ سوف ينطبق هذا الحظر على أماكن تناول الطعام التجارية الخارجية وعلى أي مكان يقع ضمن مسافة ٤ أمتار من مداخل و/أو مخارج المقاهي والمطاعم والأندية والفنادق والحانات.

القوانين المفروضة على بيع التبغ تنطبق على النرجيلة

يجب أن يمثل توكيب وبيع المنتجات المصنوعة أو غير المصنوعة من التبغ بقوانين نيو ساوث ويلز للبيع بالمفرق (بالتجزئة) بموجب قانون الصحة العامة الخاص بالتبغ لعام ٢٠٠٨ (Public Health Tobacco Act 2008).

القوانين الخاصة بالتدخين في المباني العامة والمناطق الخارجية تنطبق على النرجيلة

تشمل قوانين منع التدخين في الأماكن العامة الداخلية والخارجية في نيو ساوث ويلز تدخين أي منتج مشتعل مصنوع أو غير مصنوع من التبغ، بما فيه النرجيلة.

ويتزايد عدد البلدان التي تمنع التدخين في الأماكن الداخلية، بما فيه تدخين النرجيلة، بما فيها لبنان وتركيا والمملكة العربية السعودية والهند، حيث يعتبر تدخين النرجيلة من التقاليد المعروفة.

كذلك يُمنع التدخين في نيو ساو ويلز في أماكن عامة خارجية معينة حيث يصطف الناس أو يتجمعون، بما فيها مداخل أو مخارج المباني العامة، ومواقف المواصلات العامة والأماكن التي يجلس فيها المشاهدون في الملاعب الرياضية وفي المجمعات التي تضم مسابح وقرب أجهزة ملاعب الأطفال.

للمزيد من المعلومات

اتصل بخط الإقلاع عن التدخين (Quitline) على الرقم **13 78 48**.

خط الإقلاع عن التدخين بلغات أخرى:

العربية **1300 7848 03**

الصينية **1300 7848 36**

الفيتنامية **1300 7848 65**

يمكن الحصول على المزيد من المعلومات عن قوانين حظر التدخين أو الإبلاغ عن انتهاكها على الموقع التالي **health.nsw.gov.au/smokefree**.

اتصل بخط المعلومات الخاص بالتبغ على الرقم **1800 357 412**.

هل لديك صعوبة في التحدث بالإنكليزية؟ اتصل بـ "خدمة الترجمة الخطية والشفهية على الرقم **13 14 50**."