

برگه اطلاعاتی قلیان برای COVID-19



قلیان و سلامتی شما

تنباکوی قلیان معمولاً ترکیبی از تنباکوها است که در ملاس و با طعم دهنده‌های میوه تهیه می‌شود. دود قلیان حاوی مقادیر زیادی نیکوتین، مونوکسید کربن، تار و سایر سموم است. تنباکو باعث سرطانها، بیماری ریوی می‌شود و خطر سکنه‌های قلبی و مغزی را برای شما افزایش می‌دهد.

محصولات بدون تنباکو یا گیاهی قلیان نیز دارای مواد شیمیایی مضر هستند. دود چوب یا زغال شامل مونوکسید کربن و سایر مواد شیمیایی سرطان زا است.

همچنین، کسانی که دود می‌کشند بیشتر در معرض عفونت‌های ویروسی، سل و بیماری‌های عفونی دیگر شامل COVID-19 می‌باشند.

COVID-19 چیست؟

COVID-19 یک ویروس جدید است که می‌تواند باعث تب، سرفه، گلودرد، آبریزش بینی و از دست دادن حس چشایی و بویایی شود. COVID-19 همچنین می‌تواند به قلب، ریه و مغز شما صدمه بزند و ریسک مشکلات سلامتی دراز مدت را برای شما افزایش دهد.

دود قلیان می‌تواند خطر ابتلای شما به COVID-19 و سایر بیماری‌های عفونی را افزایش دهد.

قلیان چگونه خطر COVID-19 را افزایش می‌دهد؟

- قلیان غالباً در محیط‌های گروهی کشیده می‌شود که ممکن است در آن 1.5 متر فاصله از دیگران امکان نداشته باشد.
- قلیان اغلب از شخصی به شخص دیگر منتقل می‌شود که می‌تواند منجر به پخش شدن ویروس شود. COVID-19 می‌تواند برای مدت‌های طولانی روی سطح‌ها بماند.
- COVID-19 می‌تواند از طریق استفاده اشتراکی از دهانه و لوله منتقل شود.
- عوض کردن دهانه خطر COVID-19 را از بین نمی‌برد.
- دود قلیان می‌تواند در بدن شما التهاب ایجاد کند که می‌تواند عوارض COVID-19 را بدتر کند.

قلیان چیست؟

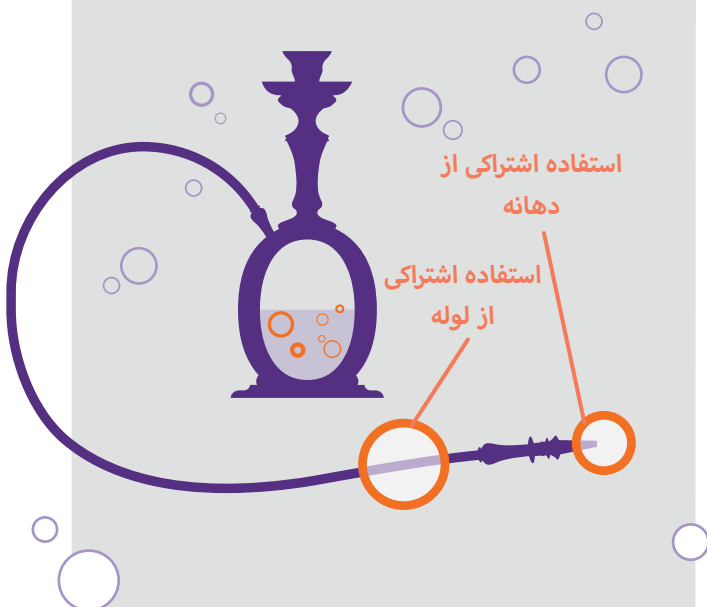
قلیان یک وسیله دود کشیدن است که به نامهای نارگیلا، آرگیله، لوله آب یا هوکا هم شناخته می‌شود.

از چهار قسمت تشکیل شده است: سر، بدنه، کاسه و لوله. کسی که از آن استفاده می‌کند، دود را از طریق دهانه لوله می‌کشد. دود از سر قلیان کشیده شده و از بدنه و آب موجود در کاسه می‌گذرد تا وارد دهان شود.

کم کردن ریسک برای شما

بهترین راه کم کردن ریسک گرفتن COVID-19 از قلیان این است که بگویید "قلیان، نه مرسی". برای آگاهی بیشتر از سایت www.shishanothanks.org.au دیدن کنید.

قلیان کشیدن می‌تواند از این راه‌ها خطر ابتلا به COVID-19 را افزایش دهد:



حقایق مربوط به قلیان

همه انواع تنباکو و محصولات مربوط به تنباکو مضرند

آب موجود در قلیان سموم را فیلتر نمی‌کند.

45 دقیقه

کشیدن قلیان مساوی کشیدن

100 سیگار است

تنباکوی قلیان نیکوتین دارد که یک ماده اعتیاد آور است

طعم میوه مزه مواد مسموم را می‌پوشاند و آن را به یک گزینه سالم تبدیل نمی‌کند



قوانین جاری قلیان در نیو سات ویلز چیستند؟

همه انواع دود کشیدن در **فضاهای مسدود عمومی** ممنوع است، مثلاً در:

- محلهای کار
- کافه‌ها
- رستورانها
- مراکز خرید
- قطارها و اتوبوسها

همه انواع دود کشیدن در **فضاهای باز عمومی** بخصوص ممنوع است، مثلاً در:

- محلهای غذاخوری نشسته در فضای باز
- زمینهای ورزش
- استخرهای شنا
- ایستگاههای حمل و نقل عمومی

همه انواع دود کشیدن در **چهار متری این اماکن** در نیو سات ویلز ممنوع است:

- ورودی ساختمانهای عمومی، مثل کافه‌ها و رستورانها
- محلهای غذاخوری نشسته در فضای باز

همه انواع دود کشیدن در **۱۰ متری این اماکن** در نیو سات ویلز ممنوع است:

- محل وسایل بازی فضای باز کودکان
- غرفه های نمایشگاه مواد غذایی

از کجا می‌توانم اطلاعات بیشتری به دست آورم و کمک بگیرم؟

iCanQuit

www.icanquit.com.au

ShishaNoThanks

www.shishanothanks.org.au

کلینیک ترک دود کشیدن

انجمن مسلمانان لبنانی: 0420 915 528

Quitline (خط ترک): 13 7848

به زبانهای دیگر Quitline

عربی: 1300 784 803

چینی (کانتونی / ماندارین):

1300 784 836

ویتنامی: 1300 784 865

خط اطلاعات تنباکو: 1800 357 412

شما می‌توانید با تلفن زدن به سرویس ترجمه نوشتاری و گفتاری

(TIS) 13 1450 از یک مترجم برای تماس با خدمات استفاده کنید،

زبانان را به آنها بگویید و خواهش کنید که شما را وصل کنند.

شما می‌توانید با تلفن زدن به سرویس ترجمه

نوشتاری و گفتاری (TIS) 13 1450 از یک

مترجم برای تماس با خدمات استفاده کنید،

زبانان را به آنها بگویید و خواهش کنید که

شما را وصل کنند.



برای مراجعی که حقایق بالا را تایید می‌کنند لطفاً به این سایت مراجعه کنید:

www.shishanothanks.org.au