

الشيشة هي طريقة لتدخين التبغ باستخدام النرجيلة المائية (تسمى أيضًا النرجيلة أو الأريكة أو الجوزة). يتم تسخين التبغ الرطب والمُنكّه باستخدام الفحم المشتعل أو التدفئة الكهربائية، ويمر الدخان عبر الماء ويتم استنشاقه من خلال خرطوم وفوهة.

لماذا تعتبر الشيشة ضارة؟

يحتوي دخان الشيشة على حوالي 300 مادة كيميائية مختلفة بما في ذلك النيكوتين، الذي يسبب الإدمان الشديد. بالمقارنة مع تدخين سيجارة واحدة، خلال جلسة شيشة مدتها ساعة واحدة، سيستنشق الشخص ما يقارب:

100مرة	25مرة	11مرة	3-2مرات
رصاص أكثر	كمية الفطران	كمية غاز أول أكسيد الكربون	كمية النيكوتين

يمكن أن تسبب الشيشة:

- ← ارتفاع ضغط الدم وزيادة معدل ضربات القلب
- ← السكتة الدماغية وأمراض القلب وأمراض الرئة
- ← سرطان الرئة وأنواع السرطان الأخرى
- ← الربو الأسوأ عند الأطفال
- ← مشاكل في الحمل.



Quit™

الشيشة
وصحتك

جميع أنواع الشيشة خطيرة، بما في ذلك الشيشة الإلكترونية. يمكن أن تؤدي مشاركة الخراطيم أو الفوهات أيضًا إلى انتشار العدوى.

احصل على مساعدة للإقلاع عن التدخين

اتصل بـ **Quitline** على الرقم 13 7848 للحصول على استشارة مجانية لمساعدتك على الإقلاع عن الشيشة أو التدخين أو التدخين الإلكتروني. اطلب مترجمًا شفهيًا بلغتك.



امسح رمز الاستجابة السريعة للحصول على المزيد من المعلومات:

أو أرسل "Quit" على واتساب +61 385 832 920.

2. تحدث إلى متخصص الصحة الموثوق به يمكنه شرح خيارات الإقلاع ومساعدتك في الاتصال بـ Quitline.

3. للحصول على مساعدة بلغتك:

يمكن أن تؤدي الشيشة الآخرين من حولك

1. يمكن أن يسبب دخان الشيشة مشاكل صحية خطيرة عند استنشاقه. دخان الشيشة ضار بك وبالأشخاص القريبين منك، بمن فيهم الحوامل والرضع والأطفال.

فوائد الإقلاع عن التدخين

تكون أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب أو السرطان أو السكتة الدماغية



تحسن صحة الرئتين



توفر المال



أنت تساعد في الحفاظ على صحة عائلتك ومجتمعك.



Recite



A+ Accessibility



quit.org.au

شراكة بين:

