

水烟和电子烟

事实单张

什么是电子烟？

电子烟 (Vapes) 是一种电子设备，用于在您吸气时将汽化的液体吸入肺部。电子烟不是水蒸气，其主要成分是丙二醇 (propylene glycol) 或甘油 (vegetable glycerine 或 glycerol)，通常还含有尼古丁、香料和毒素。

水烟和电子烟有害吗？

有害！

水烟 (Shisha) 和电子烟 (vape) 含有对肺部有害的许多有毒化学物质。

这些烟都与肺部疾病有关。

关于水烟和电子烟的事实

- 水烟和电子烟通常含有尼古丁，因而容易上瘾
- 不含尼古丁的水烟和电子烟仍然含有其他有害物质
- 水烟和电子烟的味道设计，就是要吸引吸烟者，并掩盖有毒化学物质的味道
- 吸食水烟或电子烟的年轻人，吸香烟的可能性会增加

水果味
只是掩盖了
有毒物质的
味道，并不是
健康的选择

什么是水烟？

水烟是一种吸烟装置，用于吸用经过糖蜜和水果香料调制的混合烟草。

水烟烟雾中含有的物质包括尼古丁、一氧化碳、焦油和其他毒素。水烟中的水并不能去除这些毒素。

不吸水烟或电子烟的理由

如果您不想吸食水烟或电子烟，那么您并不孤单。先想好可以告诉朋友的一两个理由，比如说：

“我关心我的健康和体魄，不希望让吸用电子烟或水烟毁了”

“电子烟或水烟有尼古丁，我不想上瘾”

“水烟或电子烟——我可不要，谢谢！”

关于水烟的一些事实

水烟中的水
无法把毒素
过滤掉

水烟
含有尼古丁，
而尼古丁会
让人上瘾

任何形式的
烟草和烟草
相关产品都是
有害的

吸
45分钟
的水烟，等于吸
100支烟



新州关于水烟的 现行法律是什么？

新州目前有哪些关于水烟和电子烟的 法规？

- 向18岁以下的人出售水烟或电子烟是非法的。
- 除非购买者有医务人员的处方，否则向任何人出售含有尼古丁的电子烟都是违法的。

所有形式的吸烟——包括水烟和电子烟——在新州封闭的公共场所都是被禁止的，例如：

- 咖啡馆和餐馆
- 火车和公共汽车
- 工作场所
- 购物中心

所有形式的吸烟——包括水烟和电子烟——在新州一些户外公共场所也是被禁止的，例如：

- 公共交通站
- 户外有座就餐区
- 运动场

所有形式的吸烟——包括水烟和电子烟——在新州下列情况之下都是被禁止的：

- 在公共建筑物（如咖啡馆和餐馆）入口处4米范围之内
- 在室外有座就餐区4米范围之内
- 距儿童户外游戏设施10米范围之内



我在哪里可以找到更多的信息和 获得帮助？

iCanQuit

www.icanquit.com.au

ShishaNoThanks

www.shishanothanks.org.au

NSW Health

www.health.nsw.gov.au/vaping

黎巴嫩穆斯林协会戒烟诊所：0420 915 528

Quitline (戒烟热线): 13 7848

汉语 (粤语或普通话) 戒烟热线:
1300 784 836

向家庭医生咨询

您可以通过打电话 13 1450 给笔译口译
服务处 (TIS)，要求用您的语言通话。