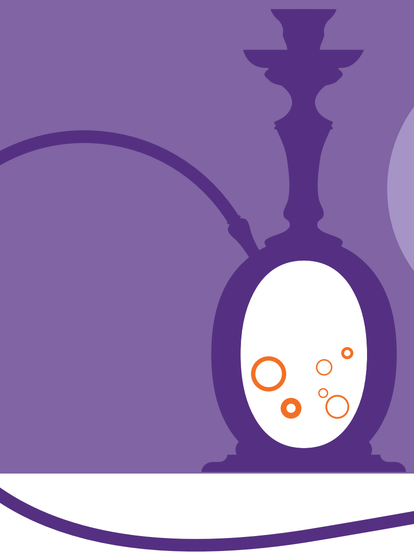
Tamil



ஷீஷா மற்றும் வேப்பிங்

உண்மை தகவல்கள்

வேப்ஸ் என்றால் என்ன?

வேப்ஸ் என்பது நீங்கள் சுவாசிக்கும்போது உங்கள் நுரையீரலுக்குள் ஆவியாகிய திரவங்களை வழங்குவதற்காக வடிவமைக்கப்பட்ட மின்னணு சாதனங்களாகும். வேப்ஸ் என்பது நீராவி அல்ல. புரோபைலின் கிளைகோல், காய்கறி கிளசரின் அல்லது கிளசரால் போன்றவை வேப்ஸின் முக்கிய மூலப்பொருளாகும், மேலும் அவை பெரும்பாலும் நிக்கொட்டீன், சுவைகள் மற்றும் நச்சுகள் ஆகியவற்றைக் கொண்டிருக்கின்றன.

ஷீஷா மற்றும் வேப்பிங் தீங்கு விளைவிக்குமா?

ஆமாம்!

உங்கள் நுரையீரலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் பல நச்சு இரசாயனங்கள் ஷீஷா மற்றும் வேப்ஸில் உள்ளன.

இரண்டும் நுரையீரல் நோயுடன் தொடர்புடையவை.

ஷீஷா மற்றும் வேப்பிங் பற்றிய உண்மை தகவல்கள்

- ஷீஷா மற்றும் வேப்ஸில் அடிமைப்பழக்கத்தை ஏற்படுத்தும் நிக்கொட்டீன் உள்ளது.
- நிக்கொட்டீன் இல்லாத ஷீஷா மற்றும் வேப்ஸ் இன்னும் பிற தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்களைக் கொண்டிருக்கின்றன
- ஷீஷா மற்றும் வேப்ஸின் சுவையானது உங்களை ஈர்க்கும் வகையிலும் மேலும் நச்சு இரசாயனங்களின் சுவையை மறைக்கும் வகையிலும் நிறுவனங்களால் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது
- ஷீஷா அல்லது வேப் புகைபிடிக்கும் இளைஞர்கள் பின்னர் சிகரெட் புகைபிடிக்கக்கூடிய அபாயம் அதிகம்

நச்சு பொருட்களின் சுவையை பழ வாசனைகள் மறைத்துவிடுகின்றன, மற்றும் இந்த பழ வாசனைகள் ஒரு ஆரோக்கியமான தெரிவாக அமைவதில்லை

ஷீஷா என்றால் என்ன?

ஷீஷா என்பது புகைபிடிக்கும் சாதனம் ஆகும். இதில் வெல்லப்பாகு மற்றும் பழச்சுவைகளில் தயாரிக்கப்பட்ட புகையிலையின் கலவையை புகைப்பதற்காக பயன்படுத்தப்படுகிறது.

நிகோடின், கார்பன் மோனாக்சைடு, தார் மற்றும் பிற நச்சுகள் உள்ளிட்ட பொருட்கள் ஷீஷா புகையில் உள்ளன. ஷீஷாவில் உள்ள நீர் நச்சுகளை அகற்றாது.

ஷீஷா அல்லது வேப் புகைக்கக்கூடாது என்பதற்கான காரணங்கள்

நீங்கள் ஷீஷா அல்லது வேப் புகைபிடிக்க விரும்பவில்லை என்றால் நீங்கள் மட்டும் தனியாக இல்லை. உங்கள் நண்பர்களிடம் சொல்லக்கூடிய ஓரிரு காரணங்களை தயாராக வைத்திருங்கள்:

"எனது உடல்நலம் மற்றும் உடல்தகுதி பற்றி நான் அக்கறை கொண்டுள்ளேன், வேப்பிங்/ஷீஷா அதனை அழிப்பதை விரும்பவில்லை"

"வேப்ஸ்/ஷீஷாவில் நிகோடின் உள்ளது, நான் அடிமையாக விரும்பவில்லை"

"ஷீஷா/வேப்பிங் - இல்லை நன்றி"!

‘ஷீஷா’ பற்றிய உண்மை தகவல்கள்

‘ஷீஷா’-விலுள்ள தண்ணீரால் நச்சுக்கள் வடிகட்டப்படுவது **இல்லை**

‘ஷீஷா’ புகையிலையில் ‘நிக்கொட்டீன்’ என்னும் **அடிமைப்பழக்கத்தைத் தோற்றுவிக்கும் போதைப்பொருள்** அடங்கியுள்ளது.

அனைத்து வடிவிலான புகையிலையும், புகையிலை சம்பந்தப்பட்ட உற்பத்திப்பொருட்களும் தீங்கு விளைவிப்பவை

45 நிமிடங்களுக்கு ‘ஷீஷா’ புகைப்பது **100 சிகரெட்டுகளைப்** புகைப்பதற்கு சமம்

NSW மாநிலத்தில் தற்சமயம் நடைமுறையில் உள்ள ‘ஷீஷா’ சட்டங்கள் யாவை?

NSW-இல் தற்போது நடைமுறையில் உள்ள ஷீஷா மற்றும் வேப்பிங் சட்டங்கள் யாவை?

- 18 வயதுக்குட்பட்டவர்களுக்கு ஷீஷா அல்லது வேப்ஸ் விற்பனை செய்வது சட்டவிரோதமானது.
- ஒரு சுகாதார நிபுணரின் மருந்துச்சீட்டு வைத்திருப்பவர்கள் தவிர நிக்கொட்டீன் கொண்ட வேப்களை யாருக்கும் விற்பது சட்டவிரோதமானது.

அனைத்து வகையான புகைபிடித்தல் – **ஷீஷா மற்றும் வேப்பிங் உட்பட** - NSW-இல் மூடப்பட்ட பொது இடங்களில் தடை செய்யப்பட்டுள்ளன:

- கஃபேக்கள் மற்றும் உணவகங்கள்
- ரயில்கள் மற்றும் பேருந்துகள்
- பணியிடங்கள்
- ஷாப்பிங் மையங்கள்

அனைத்து வகையான புகைபிடித்தல் – **ஷீஷா மற்றும் வேப்பிங் உட்பட** - NSW-இல் சில வெளிப்புற பொது இடங்களில் தடை செய்யப்பட்டுள்ளன:

- பொது போக்குவரத்து நிறுத்தங்கள்
- வெளியில் அமர்ந்து சாப்பிடும் பகுதிகள்
- விளையாட்டு மைதானங்கள்

அனைத்து வகையான புகைபிடித்தல் – **ஷீஷா மற்றும் வேப்பிங் உட்பட** - NSW-இல் தடை செய்யப்பட்டுள்ளன:

- கஃபேக்கள் மற்றும் உணவகங்கள் போன்ற பொது கட்டிடங்களின் நுழைவாயில்களில் இருந்து 4 மீட்டருக்குள்
- வெளியில் அமர்ந்து சாப்பிடும் பகுதிகளிலிருந்து 4 மீட்டருக்குள்
- குழந்தைகளின் வெளிப்புற விளையாட்டு உபகரணங்கள் உள்ள பகுதிகளிலிருந்து 10 மீட்டருக்குள்

மேலதிகத் தகவல்களையும் உதவியையும் நான் எங்கிருந்து பெறலாம்?

iCanQuit
www.icanquit.com.au

ShishaNoThanks
www.shishanothanks.org.au

NSW Health
www.health.nsw.gov.au/vaping

‘லெபனீஸ் முஸ்லிம் சங்க புகைப்பிடித்தலை நிறுத்தும் சிகிச்சையகம்’ (Lebanese Muslim Association Quit Smoking Clinic): 0420 915 528

Quitline (புகைப்பிடித்தலை நிறுத்த உதவும் தொலைபேசி): 13 7848

உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்

‘மொழிப்பெயர்ப்பு மற்றும் உரைப்பெயர்ப்பு சேவை’(Translation & Interpreting Service (TIS))-யை அழைப்பதன் மூலம் சேவைகளுடன் தொடர்புகொள்ள உரைப்பெயர்ப்பாளர் ஒருவரை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம், நீங்கள் பேசும் மொழியை அவர்களுக்குச் சொல்லி இணைப்பு ஏற்படுத்தித் தருமாறு கேளுங்கள்.

மேலே சொல்லப்பட்டுள்ள தகவல்களுக்கு ஆதாரமான குறிப்புரைக (references)ளைக் காண தயவுசெய்து **www.shishanothanks.org.au** எனும் வலைத்தலத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

NSW GOVERNMENT