



Australian Government

**GIVE UP
FOR GOOD**



نشرة معلومات

أقلع عن التدخين الإلكتروني للأبد لتحسين صحتك

الأسيتالديهيد (الذي يُستخدم في المواد الكيميائية والعطور والبلاستيك)

الأكرولين (الموجود عادةً في مبيدات الأعشاب غير المرغوب فيها)

المعادن الثقيلة، مثل النيكل والقصدير والرصاص.

كما أنها يمكن أن تحتوي أيضًا على:

بروبيلين الغلايكول - وهو مذيب يُستخدم في آلات إصدار الضباب/الدخان

مركبات البولستر (بلاستيك)

مانع التجمد - يُستخدم في سائل التبريد للسيارات

الجليسرين النباتي - سائل من الدهون النباتية.

عندما تقوم بالتدخين الإلكتروني، لن تكون الشخص الوحيد الذي يتعرض لهذه المواد الكيميائية. فالناس حولك سيتعرضون لها أيضًا.

السجائر الإلكترونية، المعروفة أيضًا باسم vapes، هي أجهزة تنقل الأيروسول عن طريق تسخين سائل يتنفسه المستخدمون.

يشير الناس عادةً إلى هذا الأيروسول باسم 'البخار'، ويشيرون إلى استخدام السجائر الإلكترونية باسم vaping (التدخين الإلكتروني).

والتدخين الإلكتروني ليس آمنًا ويمكن أن يؤدي إلى نتائج صحية خطيرة.

ما الذي يوجد في السجارة الإلكترونية؟

تحتوي معظم السجائر الإلكترونية في أستراليا على النيكوتين، حتى عندما تشير العبوة إلى أنها لا تحتوي عليه.

والنيكوتين عقار يسبب الإدمان، وهو سامٌ للغاية ويمكن أن يؤثر على الانتباه والتعلم والذاكرة ويسبب تغييرات في المزاج.

يمكن أن تحتوي السجائر الإلكترونية على أكثر من 200 مادة كيميائية مختلفة. وهي يمكن أن تشمل عوامل مسببة للسرطان، مثل:

الفورمالديهيد (الذي يُستخدم في صناعة الأصماغ الصناعية وحفظ الجثث في المستشفيات ومراكز ترتيب الجنازات)

الأسيتون (الموجود عادةً في مزيل طلاء الأظافر)



Medicare Mental Health
www.medicarementalhealth.gov.au أو الهاتف
1800 595 212

Headspace www.headspace.org.au أو الهاتف
1800 650 890

التدخين الإلكتروني والتدخين العادي

قد يعرّض الأشخاص الذين يقومون بالتدخين الإلكتروني والتدخين العادي أنفسهم لمستويات أعلى من المواد الكيميائية الخطرة والمزيد من المخاطر والمضاعفات الصحية.

إذا كنت تستخدم أو تفكر في استخدام التدخين الإلكتروني لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين العادي، تحدث مع طبيبك، إذ يمكنه تقديم المشورة بشأن الخيارات المناسبة لظروفك الشخصية لمساعدتك في الإقلاع عن التدخين العادي والتدخين الإلكتروني للأبد.

فوائد الإقلاع عنه

هناك العديد من الفوائد للإقلاع عن التدخين الإلكتروني. سوف تتحسن صحتك، وسوف تتحرر من الاعتماد على النيكوتين.

وسوف توفر المال وتقلل من الضرر الذي يلحق بالبيئة من البلاستيك والنفايات الإلكترونية والمواد الكيميائية السامة الموجودة في السجائر الإلكترونية.

كيفية الإقلاع عنه

لا يمكن أن يفوت الأوان أبدًا للإقلاع عن التدخين الإلكتروني.

في كل مرة تقاوم فيها الرغبة الشديدة، تقترب خطوة من الإقلاع للأبد.

يتوفر الكثير من الدعم لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين الإلكتروني. هناك طرق عديدة للإقلاع عنه، وبالنسبة للكثيرين، يكون استخدام مجموعة من طرق الإقلاع عنه الأكثر نجاحًا.

لقد ثبت أن خدمات دعم الإقلاع عن التدخين تساعد الناس على الإقلاع عن النيكوتين - سواء بالنسبة للتدخين الإلكتروني أو التدخين العادي، بغض النظر عن المدة التي قضيتها كمدخن.

كيفية تأثير التدخين الإلكتروني على صحتك

تشمل المخاطر الصحية المعروفة المرتبطة بالتدخين الإلكتروني ما يلي:

إثارة الفم والممرات الهوائية

السعال المستمر

الغثيان والتقيؤ

ألم في الصدر وخفقان

التسمم والنوبات المرضية نتيجة استنشاق الكثير من النيكوتين أو بلع السائل الإلكتروني

الحروق أو الإصابة الناجمة عن ارتفاع درجة حرارة السجائر الإلكترونية أو انفجارها

الاعتماد على النيكوتين

مشاكل في الجهاز التنفسي وتلف دائم في الرئة.

كيف يمكن أن يؤثر التدخين الإلكتروني على صحتك النفسية

يمكن أن يؤدي التدخين الإلكتروني إلى تفاقم مشاكل الصحة النفسية مثل القلق والاكتئاب، إلا أن الإقلاع عنه يمكن أن يحسن صحتك النفسية.

إذا كان التدخين الإلكتروني يؤثر على صحتك النفسية، فإن المساعدة متوفرة. يمكنك التحدث مع طبيبك العام أو أحد اختصاصيي الصحة أو تجربة إحدى هذه المنظمات.

13YARN www.13yarn.org.au أو الهاتف 13 9276

Beyond Blue www.beyondblue.org.au أو الهاتف 1300 224 636



Australian Government

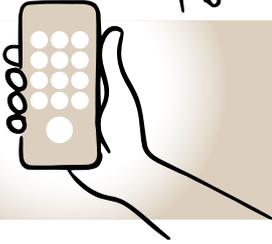
**GIVE UP
FOR GOOD**

3

تتضمن بعض خيارات الدعم التي يمكن أن تساعدك على الإقلاع عن التدخين الإلكتروني للأبد ما يلي:



التحدث مع طبيبك أو الصيدلي أو اختصاصي صحة آخر عن الخيارات المختلفة المتاحة لك، بما في ذلك الأدوية التي يمكن أن تقلل من الرغبة الشديدة ومشاعر الانسحاب.



الاتصال بـ **Quitline** (خط الإقلاع عن التدخين) على الرقم **13 7848** للحصول على النصائح والدعم من مستشارين محترفين. يمكنك أيضًا طلب معاودة الاتصال بك مجانًا في وقت يناسبك.



زيارة **Quit.org.au** للحصول على نصائح وإستراتيجيات لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين ومعلومات عن ما تتوقعه خلال عملية الإقلاع عن التدخين.



My QuitBuddy

تنزيل تطبيق **My QuitBuddy** المجاني والمحدّث مؤخرًا للاطلاع على معلومات مبنية على الأدلة، ونصائح جديدة للإقلاع عن التدخين وأشياء تلهي عن الرغبة الشديدة.

للمزيد من المعلومات المترجمة قم بزيارة

Quitline
137848

health.gov.au/GiveUpForGood/translated


My QuitBuddy