

# الزرجيلة (الشيشة)

الزرجيلة هي قارورة مياه تستخدم لتدخين التبغ المنكه، المسمى أيضًا الشيشة، من خلال المياه المبردة.

تحتوي جلسة الشيشة التي مدتها ساعة واحدة على قطران يزيد ٣٦ مرة عن السجارة.



نكهات التبغ المطعمة في الزرجيلة تجذب اليافعين والشباب.



الشيشة (الزرجيلة) هي تبغ دبق، يُنقع عادة في العسل أو الدبس. الشيشة العشبية يمكن أن تكون سامة مثل الشيشة التبغية.



يمكن تدخين الشيشة إلكترونيًا باستخدام أقلام الشيشة أو الشيشة الإلكترونية، والتأثيرات الصحية غير معروفة.



يزيد دخان الشيشة من خطر الإصابة بالأمراض بما في ذلك السرطان و انسداد الشرايين وأمراض القلب وأمراض الرئة والمضاعفات أثناء الحمل.



تزيد مشاركة قطعة الفم (رأس أنبوب) الشيشة من خطر انتشار الأمراض المعدية مثل السل والتهاب الكبد والهربس والأنفلونزا.



الشيشة ليست بديلاً آمناً للسجائر.

## BREATHE EASY

REDUCING SMOKE EXPOSURE IN MAINE



MAINE  
PREVENTION  
SERVICES

Maine Center for Disease Control & Prevention  
Department of Health and Human Services

BreatheEasyMaine.org