

ONSKADELIKE HUBBLY BUBBLY OF DODELIKE DWELM?

DIE WAARHEID OOR HOOKAHS

(Hubbly Bubbly, Waterpyp, Narghile, Shisha, Goza, Hookah, Hub)



WAT 'N "ONSKADELIKE" HOOKAH KAN DOEN

Dit is bewys dat die gereelde rook van 'n hookah tot die volgende kan lei...

- KANKER
- LONGSKADE
- HARTSIEKTES
- TUBERKULOSE
- HERPES
- VROEË DOOD



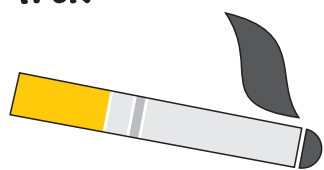
Het jy geweet?

- Die gebruik van 'n waterpyp vir die rook van 'n tabakprodukt hou 'n ernstige potensiële gesondheidsgevaar in vir rokers
- Dit is nie 'n veilige alternatief vir die rook van sigarette nie
- Nadat die rook deur die water beweeg het, bevat dit nog steeds hoë vlakke van giftige stowwe
- Bronne van hitte soos houtskool wat algemeen gebruik word, verhoog waarskynlik die gesondheidsrisiko – die verbranding daarvan produseer gifstowwe
- Tweedehandse rook van hookahs is 'n mengsel van tabakrook en die rook van die houtskool
- Die rook van 'n waterpyp hou 'n ernstige gevaar in en verhoog die risiko van oordraagbare siektes soos herpes en TB
- Die soet reuk en smaak van die tabak wat gebruik word, moedig mense meer aan om te rook – mense wat andersins nie sou rook nie
- Die rook van 'n hookah tydens swangerskap kan 'n ongebore baba se groei belemmer
- Die rook van 'n hookah is veral nadelig vir jong kinders omdat hulle longe nog ontwikkel. Rook kan permanente skade veroorsaak.

Dink jy dat die rook van 'n hookah minder skadelik as die rook van sigarette is? – **Dink weer!**

EEN TIPIESE SIGARET-ROKSESSIE

- 5 tot 7 minute
- 8 tot 12 trekke
- 40-75ml rook per trek



VS

EEN TIPIESE 'HUBBLY BUBBLY'-SESSIE

- 20 tot 80 minute
- 20 to 200 trekke
- 0.15 to 1 liter rook per trek (gelykstaande aan die inasem van die rook van 100 of meer sigarette)



TWEEDEHANDSE ROOK is net so nadelig

Wat jy ook al rook – 'n hookah, pyp, sigarette of sigare – jy stel diegene om jou bloot aan dieselfde gifstowwe wat jy inasem. Jy behoort die gesondheid van ander as hoogste prioriteit te beskou.

Neem stappe

Besoek KANSA se webwerf vir meer inligting oor ons 'e-Kick Butt'-program of skakel ons tolvry

Kick Butt met

CANSA



Research • Educate • Support



Tolvry 0800 22 66 22 www.cansa.org.za