

SMOKING SHISHA

ALSO KNOWN AS HOOKAH, HUBBLE, BUBBLE AND NARGHILE.



- The sweet flavour from shisha masks the taste of tobacco but it doesn't stop the damage.
- Shisha has the same dangers as smoking cigarettes, including cancer and heart disease.
- Shisha smokers also run the risk of herpes (cold sores), hepatitis and tuberculosis (TB) from sharing mouthpieces.

BTW



IN JUST ONE HOUR OF SMOKING SHISHA, YOU CAN INHALE AS MUCH SMOKE AS 100 CIGARETTES!

NASTY

THE TRUTH IS

- It is addictive, it contains tar, and it's not safe.
- Just because the smoke passes through water doesn't make it 'healthy'. Water cools the smoke so that you inhale it deeper into your lungs.
- Charcoal burns tobacco in the pipe. **Charcoal + tobacco = a toxic combination** of carbon monoxide and heavy chemicals urghhh.
- Second-hand smoke from shisha is way worse than from cigarettes.

filter

WANT HELP TO QUIT SMOKING OR SHISHA? GIVE US A SHOUT ON:



@THEFILTERWALES



/THEFILTERWALES

OR VISIT: THEFILTERWALES.ORG

SMYGU SHISHA

A ELWIR HEFYD HWCA, PIBELL DDŴR, CETYN DŴR A NARGHILE.



- Mae'r blas melys o shisha yn cuddio blas y tybaco ond dydi ddim yn stopio'r niwed mae'n ei wneud.
- Mae'r un peryglon i shisha ag sydd i smygu sigarêts, gan gynnwys canser a chlefyd y galon.
- Mae perygl hefyd i smygwyr shisha gael herpes (doluriau annwyd), hepatitis a twbercwlosis (TB) o rannu darnau ceg.

GYDA LLAW



MEWN UN AWR YN UNIG O SMYGU SHISHA, GELLI DI ANADLU CYMAINT O FWG AG O 100 O SIGARÉTS!

YCH A FI

Y GWIRIONEDD

- Mae'n gaethiwus, mae tar ynddo a dydi ddim yn ddiogel.
- Dydi'r ffaith bod y mwg yn mynd trwy ddŵr ddim yn ei wneud yn 'iach'. Mae'r dŵr yn oeri'r mwg fel dy fod ti'n ei anadlu'n ddyfnach i dy ysgyfaint.
- Mae golosg yn llosgi tybaco yn y bibell. Golosg + tybaco = cyfuniad gwenwynig o garbon monocsid a metelau trwm. Ych.
- Mae'r mwg ail-law o shisha llawer yn waeth na'r mwg o sigarêts.

EISIAU HELP I ROI'R GORAU I SMYGU NEU SHISHA? GELLI GYSYLLTU Â NI:

filter



@THEFILTERWALES



/THEFILTERWALES

NEU FYND I'N GWEFAN: THEFILTERCYMRU.ORG