ជំហាននិមួយៗដែលលោកអ្នកធ្វើដើម្បីបញ្ឈប់ការស្រូបផ្សែងបារីដោយមិនដឹងខ្លួន (passivesmoking) និងការពារកូនក្មេងម្នាក់ពីគ្រឿងពុលដែលនាំឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់

រថយន្ត និង ផ្ទះ

ជាកន្លែងគ្មានផ្សែងបារី

ពត៌មានបន្ថែម

Cabramatta Community Health Centre
8717 4000
The Cancer Council NSW
131 120
Asthma NSW
1800 645 130
The National Health Foundation
1300 362 307
SIDS and Kids NSW
1300 308 307

បើសិនជាលោកអ្នកចង់ឈប់ជក់

សូមទាក់ទងនឹង **Quitline 131 848**

ឬនិយាយជា

មួយនឹងវេជ្ជបណ្ឌិតឬឱសថការីលោកអ្នក

មើលគេហទំព័រ:

www.smokefreezone.org.au

Car and Home: Smoke Free Zone Khmer
September 2002
[DOH-6110]

រថយន្តនិងផ្ទះ

ជាកន្លែងគ្មាន

ផ្សែងបារី

តើការស្រូបផ្សែងបារីដោយមិនដឹងខ្លួនជាអ្វី?

ការស្រូបផ្សែង៉រីដោយមិនដឹងខ្លួនគឺជាការស្រូបផ្សែងបារី ស៊ីហ្គាឬខ្សៀរបស់អ្នកដទៃ។ ផ្សែងនេះចេញមកដោយត្រង់ៗពីចុងបារីដែលឆេះព្រមគ្នានឹងផ្សែងដែលបញ្ចេញតាមដង្ហើមអ្នកដែលជក់បារី។ ផ្សែងបារីនេះមាន**សារធាតុគីមីខុសៗគ្នាប្រហែលបួនពាន់មុខដែលភាគច្រើនជាជាតិពុលឬជាតិដែលបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺមហារីក** ហើយនាំឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារកនិងកូនក្មេងគ្រប់វ័យទាំងអស់ព្រមទាំងជនពេញវ័យផងដែរ។
ជាតិពុលពីផ្សែងបារីអាចឋិតនៅក្នុងខ្យល់ទោះបីជាគេលែងឃើញផ្សែងហើយក៏ដោយ។

ផ្សែងបារីហើរទៅដល់គ្រប់កន្លែងនៅក្នុងផ្ទះទោះបីជាគេពុំជក់នៅក្នុងបន្ទប់នោះក៏ដោយ។
ផ្សែងបារីហើរទៅដល់គ្រប់កន្លែងក្នុងរថយន្តដែរ។ គឺពុំគ្រប់គ្រាន់ទេដែលគេគ្រាន់តែបើកចំហបង្អួចរថយន្តនោះ។
នៅពេលដែលអ្នក,ដៃគូអ្នក សមាជិកគ្រួសារ មិត្តភ័ក្តិជក់នៅត្រង់កន្លែងដែលក្មេងរស់នៅ ដកដង្ហើមនោះមានន័យថាកូនក្មេងទាំងនោះក៏ជក់ដែរ។

តើលោកអ្នក

មានមធ្យោបាយដែលមានប្រសិទ្ធភាពដើម្បីការពារកូនក្មេងពីផ្សែងបារីរបស់អ្នកដទៃ។

ដើម្បីឱ្យប្រាកដថាកូនក្មេងមិនបះពាល់នឹងផ្សែងបារីទេត្រូវធ្វើឱ្យ**រថយន្តនិងផ្ទះលោកអ្នកជាកន្លែងដែលគ្មានផ្សែងបារី។**

តទៅនេះជារបៀបខ្លះដែលត្រូវចាប់ផ្តើមធ្វើនៅក្នុងរថយន្ត:

- ដាក់វិន័យរថយន្តលោកអ្នកមិនត្រូវមានផ្សែងបារីទេសំរាប់គ្រួសារនិងមិត្តភ័ក្តិទាំងអស់។
- ទាក់ទងនឹង The Cancer Council NSW ដើម្បីបានផ្ទាស (stickers) ដើម្បីធ្វើឱ្យប្រាកដថារថយន្តលោកអ្នកជាកន្លែងដែលគ្មានផ្សែងបារី។

ហេតុដូចម្តេចបានជាការស្រូបផ្សែងបារីដោយមិនដឹងខ្លួនមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ក្មេង?

ទារកនិងកូនក្មេងគ្រប់វ័យទាំងអស់មានបញ្ហាសុខភាពដោយសារផ្សែងបារីរបស់អ្នកដទៃដោយហេតុថា:

- សួតវាតូចហើយទំងន់ខ្លួនរបស់វាស្រាល ដូច្នេះសារធាតុពុលនៅក្នុងផ្សែងបារីធ្វើឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំង។
- កូនក្មេងចំណាយពេលវេលាជាច្រើនជាមួយឪពុកម្តាយឬអ្នកថែរក្សាហើយបើសិនជាអ្នកទាំងនោះជក់នោះកូនក្មេងអាចប៉ះពាល់និងមានផលវិបាកអាក្រក់សំរាប់រយះពេលដ៏យូរ។
- ទារកនិងកូនក្មេងពុំអាចនឹងដើរចេញឆ្ងាយបានគ្រប់ពេលពីផ្សែងបារីរបស់អ្នកដទៃទេ។

ផ្សែងបារីអាចហើរទៅដល់ទោះបីជាកូនក្មេងឋិតនៅពីក្រោយទ្វារដែលបិទជិតនៅពេលដែលវាគេងលក់ឬលេងក៏ដោយ។

អាចធ្វើដូចម្តេចបានដើម្បី

- បិតផ្លាកហាមជក់បារីនៅត្រង់ប្រដាប់គោះកំទេច៉បារីនិង dashboard
- សំអាតប្រដាប់គោះកំទេចបារីក្នុងរថយន្តហើយដកប្រដាប់អុជបារីចេញ
- ហើយសូមចាំថាការបើកបង្អួចនឹងពុំការពារកូនលោកអ្នកទេ។

តទៅនេះជារបៀបខ្លះដែលត្រូវចាប់ផ្តើមធ្វើនៅផ្ទះ

- ដាក់**វិន័យ-** ផ្ទះលោកអ្នកមិនត្រូវមានផ្សែងបារីទេសំរាប់គ្រួសារ និងមិត្តភក្តិទាំងអស់។
- ទាក់ទងនឹង The Cancer Council NSW ដើម្បីបានផ្លាក (stickers) និង magnets ដើម្បីធ្វើឱ្យប្រាកដថារថយន្តលោកអ្នកជាកន្លែងដែលគ្មានផ្សែងបារី។
- បិតផ្លាក magnets ឬ stickers ដែលមានពាក្យ កន្លែងគ្មានផ្សែងបារីនៅលើទូរទឹកកកក្នុងផ្ទះបាយនិងកន្លែងសំខាន់នៅក្នុងផ្ទះ។

តើការស្រូបផ្សែងបារីដោយមិនដឹងខ្លួនមានគ្រោះថ្នាក់ដល់កូនក្មេងដូម្តេចដែរ?

ទារកនិងក្មេងគ្របខ្ញុំវ័យទាំងអស់ដែលស្រូបយកផ្សែងបារីពីជនដទៃអាចៈ

- កើតអំបៅអំបែក
- ការរលាកក្នុងត្រចៀក ច្រមុះ ឬសួត រលាកដើមបំពង់កនិងការដកដង្ហើមឮថ៊ឺតៗ
- កើតជំងឺហឺតដែលរ៉ាំរ៉ៃ
- កើតជម្ងឺហើមសួតនិងរលាកទងសួត
    - អាចមានគ្រោះថ្នាក់នឹងជម្ងឺដែលធ្វើឱ្យទារកស្លាប់ភ្លាម (SIDS)

កូនក្មេងអាចមានបញ្ហាសុខភាពនៅពេលដែលវាប៉ះពាល់នឹងផ្សែងបារីរបស់ជនដទៃ។

ការពារសុខភាពកុមារម្នាក់?

- ដកយកប្រដាប់គោះកំទេចបារីចេញពីក្នុងផ្ទះលោកអ្នក
- សុំឱ្យនរណាដែលចង់ជក់ឱ្យចេញទៅក្រៅ- គឺពុំគ្រប់គ្រាន់ទេដោយគ្រាន់តែបើកទ្វារឬបង្អួចនោះ
- ជ្រើសរើសកន្លែងជក់បារីមួយនៅក្រៅផ្ទះលោកអ្នក ហើយផ្តល់ប្រដាប់គោះកំទេចបារីនិងត្រូវដាក់ឱ្យឆ្ងាយពីដៃកូនក្មេងតូចៗ
- បើសិនជាលោកអ្នកចូលរួមនៅកន្លែងសាធារណៈជិតអ្នកជក់បារីសូមប្រាប់គេដោយគួរសមឱ្យគេចេញឆ្ងាយពីក្មេងឬក៏យកក្មេងទាំងនោះ ទៅកន្លែងថ្មីដែលគ្មានផ្សែង៉រី។
- ជួយកូនក្មេងឱ្យគ្នាមានសុខភាពល្អបំផុតដែលអាចធ្វើទៅបានដោយទុកឱ្យវានៅឱ្យឆ្ងាយពីផ្សែងបារី។