တဆင့်ခံဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ဆိုးရွားသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်စေနိုင်သလား။

ဆေးလိပ်ငွေ့ကိုရှုရှိုက်မိသည့် ဆေးလိပ်မသောက်သူများသည် အဆုတ်ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါနှင့် အသက်ရှုခြင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသည်။

မိမိတို့ကလေးများကို တဆင့်ခံဆေးလိပ်သောက်ခြင်းက ဘယ်လိုကာကွယ်ပေးမလဲ

ကလေးများနှင့်အတူရှိနေချိန်တွင် ဆေးလိပ်မသောက်ရသော နေရာများကို ရွေးချယ်ပါ။

ဆေးလိပ်ခွက်များကို အိမ်ထဲမှာ မထားပဲ ကလေးများအလှမ်းမမီသည့် နေရာတွင်ထားပါ။

အိမ်အပြင်ဖက်တွင် ဆေးလိပ်သောက်သူများကို ပြူတင်းပေါက်များ၊ တံခါးပေါက်များနှင့် ဝေးဝေးတွင် သောက်ခိုင်းပါ။

ဆေးလိပ်မသောက်ရ သတိပေးစာများကို အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ကပ်ထားပါ။ ဆေးလိပ်ငွေ့သည် နေရာတကာသို့ပြန့်နှံ့ပြီး ပိတ်ထားသောတံခါးများကိုပင် ဖြတ်နိုင်သည်။ ဆေးလိပ်ငွေ့များပျောက်ပြယ်သွားပြီး အချိန်အတော်ကြာသည့်တိုင်အောင် လေထဲတွင် ဆေးလိပ်ငွေ့မှ အဆိပ်များ ရှိနေနိုင်သည်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် ဘယ်သူက ကူညီပေးနိုင်သလဲ။

- သင်၏ ရပ်ရွာအတွင်းမှ ဆရာဝန်
- သင်၏ ရပ်ရွာအတွင်းမှ ဆေးမှူး
- သင်၏ရပ်ရွာ။ သင်ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီးပါက သူငယ်ချင်း များနှင့် မိသားစုကို သင့်ကိုကူညီပေးတဲ့ အနေနဲ့ သင်၏အနီးအနားတွင် ဆေးလိပ်မသောက်ရန် ပြောပါ။
- Quitline 13 7848 ကိုဆက်သွယ်နိုင်သည်။ (မြန်မာ စကားပြန်ရှိပါသည်။)

Funding provided by

NSW GOVERNMENT | cancer institute NSW

multicultural health communication

SCARF strategic community assistance to refugee families

Burmese Language: Protecting Family Health #2

မိသားစု ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ပါ

တဆင့်ခံဆေးလိပ်သောက်ခြင်း ဆိုတာ ဘာလဲ။

တဆင့်ခံဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဆိုသည်မှာ မိမိဘေးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဆေးလိပ်သောက်သူများထံမှ ဆေးလိပ်ငွေ့များရှူရှိုက်မိခြင်းဖြစ်သည်။

ဆေးလိပ်ငွေ့များ ရှူရှိုက်မိသော ကလေးများတွင် ဘာတွေဖြစ်တတ်သလဲ။

- နား၊ လည်ချောင်း၊ အဆုတ်နှင့်ပတ်သက်သော ကူးစက် ရောဂါများ
- ပန်းနာရင်ကျပ်ခြင်းနှင့် အသက်ရှူခက်ခဲခြင်း
- အဆုတ်အအေးမိခြင်းနှင့် အဆုတ်ပြွန်ရောင်ခြင်း
- မွေးစကလေးရုတ်တရက်သေဆုံးခြင်းအန္တရယ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် မည်သို့အန္တရာယ်ဖြစ်စေသလဲ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် အောက်ပါတို့ကို ဖြစ်စေသည်။

- မျိုးဆက်ပွားမှုကို ထိခိုက်ခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ပြဿနာများ
- သန္ဓေသားသေဆုံးခြင်းနှင့် အသေမွေးဖွားခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန်မပြည့်ပဲ မွေးခြင်း
- မွေးစကလေး ရုတ်တရက်သေဆုံးခြင်း။ "ပုခက်တွင်း သေဆုံးခြင်း" ဟုလည်းခေါ်သည်။

မိမိဆေးလိပ်ဖြတ်လျှင် ဘယ်သူတွေ အကျိုးရှိမလဲ။

သင့်မိသားစုတခုလုံး အကျိုးရှိပါလိမ့်မည်။

- သင်သည် ကိုယ်ဝန်သည်ဖြစ်လျှင် ကျန်းမာသန်စွမ်း သည့်ကလေး မွေးဖွားနိုင်မည့် အခွင့်အရေး ပိုကောင်းလိမ့်မည်။
- သင်၏ကလေးများကို တဆင့်ခံဆေးလိပ်သောက်ခြင်း ဘေးအန္တရာယ်မှ ပိုမိုအကာအကွယ်ပေးနိုင်လိမ့်မည်။
- အသက်ရှူပိုကောင်းပြီး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရာတွင် ပိုမိုလွယ်ကူလာမည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် သင်ကိုယ်တိုင် ဆေးလိပ် မသောက်သော်လည်း အခြားသူများသောက်သော ဆေးလိပ်ငွေ့ကို ရှူရှိုက်မိပါက ကလေးကို အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သည်။