မိမိဆေးလိပ်ဖြတ်လျင် ဘယ်သူတွေ အကျိုးရှိမလဲ။

သင့်မိသားစုတခုလုံး အကျိုးရှိပါလိမ့်မည်။

- သင်၏ကလေးများကို တဆင့်ခံဆေးလိပ်သောက်ခြင်း ဘေးအန္တရာယ်မှ ပိုမိုအကာအကွယ်ပေးနိုင်လိမ့်မည်။
- ငွေကြေးအကုန်အကျသက်သာမည်။
- အသက်ရှူပိုကောင်းပြီး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရာတွင် ပိုမိုလွယ်ကူလာမည်။
- သင်သည် ကိုယ်ဝန်သည်ဖြစ်လျင် ကျန်းမာသန်စွမ်း သည့်ကလေး မွေးဖွားနိုင်မည့် အခွင့်အရေး ပိုကောင်းလိမ့်မည်။
- အခြားသူများအတွက် နမူနာကောင်းဖြစ်စေမည်။

ဆေးလိပ်မသောက်သည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် ဘယ်သူက ကူညီပေးနိုင်သလဲ။

- သင်၏ ရပ်ရွာအတွင်းမှ ဆရာဝန်
- သင်၏ ရပ်ရွာအတွင်းမှ ဆေးမှူး
- သင်၏ရပ်ရွာ။ သင်ဆေးလိပ်ဖြတ်ပြီးပါက သူငယ်ချင်း များနှင့် မိသားစုကို သင့်ကိုကူညီပေး တဲ့ အနေနဲ့ သင်၏အနီးအနားတွင် ဆေးလိပ် မသောက်ရန် 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

မိသားစု ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ပါ

တဆင့်ခံဆေးလိပ်သောက်ခြင်း ဆိုတာ ဘာလဲ။

တဆင့်ခံဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဆိုသည်မှာ မိမိဘေးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဆေးလိပ်သောက်သူများထံမှ ဆေးလိပ်ငွေ့များရှူရှိုက်မိခြင်းဖြစ်သည်။

ဆေးလိပ်ငွေ့များ ရှူရှိုက်မိသော ကလေးများတွင် ဘာတွေဖြစ်တတ်သလဲ။

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

တဆင့်ခံဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ဘာကြောင့် ကလေးများကို ပိုမိုထိခိုက်စေသလဲ။

မွေးစကလေးများနှင့် ကလေးငယ်များသည် လူကြီးများနှင့်စာလျှင် ဖွံ့ဖြိုးမှုအားနည်းသော အဆုတ်များရှိကြသည်။

ကလေးများသည် လူကြီးများထက် ပိုမိုမြန်ဆန်စွာ အသက်ရှူကြသည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့အပြင်ဖက်တွင် ရှိနေသည့်အခါ၌ပင် သူတို့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဆေးလိပ်ငွေ့များရှိပါက ပိုမိုရှူမိကြသည်။

ကလေးများ၏ကိုယ်ခန္ဓာသည်သေးငယ်သောကြောင့် ဆေးလိပ်ငွေ့တွင်ပါသော အဆိပ်သည် ကလေးများကို ပိုမိုထိခိုက်စေသည်။

တဆင့်ခံဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ဆိုးရွားသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်စေနိုင်သလား။

ဆေးလိပ်ငွေ့ကိုရှူရှိုက်မိသည့် ဆေးလိပ်မသောက်သူ များသည် အဆုတ်ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါနှင့် အသက်ရှူခြင်း ဆိုင်ရာပြဿနာများ ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိ သည်။

မိမိတို့ကလေးများကို တဆင့်ခံဆေးလိပ်သောက်ခြင်းက ဘယ်လိုကာကွယ်ပေးမလဲ

ကလေးများနှင့်အတူရှိနေချိန်တွင် ဆေးလိပ်မသောက် ရသော နေရာများကို ရွေးချယ်ပါ။

ဆေးလိပ်ခွက်များကို အိမ်ထဲမှာ မထားပဲ ကလေးများ အလှမ်းမမီသည့် နေရာတွင်ထားပါ။

အိမ်အပြင်ဖက်တွင် ဆေးလိပ်သောက်သူများကို ပြူတင်းပေါက်များ၊ တံခါးပေါက်များနှင့် ဝေးဝေးတွင် သောက်ခိုင်းပါ။

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