

ဘာကြောင့်ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကိုဖြတ်သင့်သလဲ။



•ပိုက်ဆံချွေတာနိုင်ခြင်း - တစ်နှစ်ကို တစ်ရက် တစ်ဘူး = \$2,847

- ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုက်သောသူသည်ဆေးလိပ်ဆက်သော ကံနေသောသူထက် အသက်ပိုရှည်သည်
- ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းသည် ကင်ဆာ၊ နှလုံးရပ်ခြင်း နှင့်လေဖြတ်ခြင်းတို့ဖြင့် သေဆုံးခြင်းရာခိုင်နှုန်းကိုနည်းစေပါသည်။



- ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းအနီးအနားရှိကလေးများကို ပန်းနာရင်ကြပ်နှင့် ဆိုးဝါးသော ကူးစက်မှုများကိုမဖြစ်ပေါ်စေပါ။
- ကလေးများသည်သူ့မိဘ ဆေးလိုက်သောက်ပါက လိုက်သောက်တက်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

ဆေးလိပ်ဘယ်လိုဖျက်ရမည်ဆိုတာကိုသင်ယူရန်
1-800-784-8669 သို့ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ်
 သင့်အမှုတွဲပိုင်ရှင် အား ပြောကြားပါ
 ဘာသာပြန်ခြင်း ဝန်ဆောင်မှုရရှိနိုင်ပါသည်။



ကွမ်းစားမှုမှပြတ်ခြင်း

ဆေးမပါသော်လည်းကွမ်းစားခြင်းသည် ပါးစပ်နှင့် အစာပြွန်ကင်ဆာများဖြစ်စေနိုင်သည်။



ကွမ်းဆေးစားခြင်းသည် သင့်ပါးစပ်၊ လည်ချောင်း၊ အဆုတ်၊ နှလုံး၊ သွေးကြောင်းနှင့် မျိုးပွားအင်္ဂါများပျက်စီးနိုင်သည်။

ကွမ်းစားခြင်းသည် သင့်ပါးစပ်ကိုဖွင့်ရန်ခက်ခဲသောရောဂါ OSF ကဲ့သို့ပင်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ကွမ်းစားခြင်းသည်မကျန်းမာသည့်ကလေး မွေးဖွားလာနိုင်သည်



ဆေးလိပ်ဘယ်လိုဖျက်ရမည်ဆိုတာကိုသင်ယူရန် **1-800-784-8669** သို့ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် သင့်အမှုတွဲပိုင်ရှင် အား ပြောကြားပါ။

ဘာသာပြန်ခြင်း ဝန်ဆောင်မှုရရှိနိုင်ပါသည်။

ဒုက္ခသည်များကျန်းမာရေးရုံးမှတစ်ဆင့် PA ဒုက္ခသည်များပရိုမိုးရှင်းရန်ပုံငွေမှထောက်ပံ့သည်



ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့်သင့်ကလေး

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း

- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ရရန်ခက်ခဲသည်
- ကိုယ်ဝန်ရရှိနေစဉ်ဆေးလိပ်သောက်ပါက ကိုယ်ဝန်အားအန္တရာယ်ပြုနိုင်ပြီး ကလေးပျက်ကျသည်အထိဖြစ်နိုင်သည်။
- ကိုယ်ဝန်ရရှိနေစဉ်ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် သင့်ကလေးကို မွေးရာပါရောဂါ၊ အဆုတ်အားနည်းခြင်း၊ ရုတ်တရက် ကလေးသေဆုံးမှုများဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။
- ဆေးလိပ်သောက်သောသူနှင့် နေခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ရရှိသောအမျိုးသမီး၊ ကလေးနှင့် ကလေးငယ်များအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေပါသည်။

ကလေးငယ်နှင့်ကလေးများ

- လေထဲရှိဆေးလိပ်ငွေ့များ သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက်၏အကျိုးပေါ်ရှိ ဆေးလိပ်နံ့များသည်
 - SIDS ကြောင့်သေဆုံးခြင်း
 - နှမိုးနီးယားကဲ့သို့ကူးစက်ရောဂါများ ဖြစ်နိုင်ခြင်း
 - ဆေးရုံသို့ သွားရခြင်း တို့ကိုဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။
- ဆေးလိပ်ငွေ့ရှူသောကလေးငယ်နှင့်ကလေးများသည်
 - နား၊ ရင်ဘက်၊ နှင့်တခြားကူးစက်မှုများတွင်ပြင်းထန်နိုင်သည်။
 - ပန်းနာရင်ကြပ်
 - နေမကောင်းသရွေ့ ကျောင်းမတက်ရခြင်း စသည်တို့ဖြစ်နိုင်သည်။
- အထူးသဖြင့် ဆေးလိပ်များနှင့် ဆေးလိပ်ပြာများကို စားသောက်မိသောကလေးများသည် အလွန်နေမကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။
- မီးခြစ်၊ စီးဂရက်၊ စီးဂရက်ပြာများသည်
 - သင့်ကလေးကိုအပူလောင်စေနိုင်သည်
 - သင့်အိမ်ကိုမီးလောင်စေနိုင်သည်



1-800-784-8669 ကိုဖုန်းဆက်၍

သင့်အမှုတွဲပိုင်ရှင်အား ဆေးဝါးများ သို့မဟုတ် ဖြတ်ရန်တိုင်ပင်ပါ။

ဘာသာပြန်ခြင်း ဝန်ဆောင်မှုရရှိနိုင်ပါသည်။



ဒုက္ခသည်များကျန်းမာရေးရုံးမှတစ်ဆင့် PA ဒုက္ခသည်များပရိုမိုးရှင်းရန်ပုံငွေမှထောက်ပံ့သည်

ချစ်ရသောသူ ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ ကူညီရန် အကြံပြုချက်များ

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ဆိုးရွားသော အလေ့အထတစ်ခုမဟုတ်ပါ။ ၎င်းသည် စွဲလန်းမှု တစ်ခုသာဖြစ်သည်။
 တောင့်တစိတ်ကို ပယ်ဖျောက်ရန် အချိန်ယူရပြီး ကောင်းကျိုးအတွက် ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်
 အနည်းငယ် ကြိုးစားရပါသည်။

လူအများစုသည် မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများ၏ အကူအညီဖြင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်ကြပါသည်။

ဆေးလိပ်မဖြတ်မီ

- ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ စကားစတင် ပြောဆိုပါ။
- ၎င်းတို့ မည်သည်ကို ဖြတ်ကျော်ရမည်ကို နားလည်အောင် ပွင့်လင်းသော မေးခွန်းများကို မေးမြန်းပါ။
- နားထောင်ပါ။
- ၎င်းတို့၏ လူမှုဝန်ထမ်းကူညီသူ သို့မဟုတ် ဆရာဝန်အား စကားပြောဆိုရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါ။
- ဆေးလိပ်ဖြတ်မည့်ရက်ကို သတ်မှတ်ပြီး အောက်ပါတို့ကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ ပြင်ဆင်ရန် ကူညီပါ။
 - ဘယ်အရာက သူတို့ကို ဆေးလိပ်သောက်ချင်လာအောင် လှုံ့ဆော်သလဲဆိုတာကို ရှာဖွေပါ။
 - မီးခြစ်နှင့် ပြာခွက်ကဲ့သို့သော ဆေးလိပ်ပစ္စည်းများကို လွှင့်ပစ်ပါ။
 - ဆေးလိပ်မီးခိုးနံ့ရသော အရာများကို လျှော်ဖွပ်ဆေးကြောပါ။
 - အာရုံလွှဲပြောင်းနိုင်မည့် လှုပ်ရှားမှုများနှင့် အပန်းဖြေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် အရာများကို အစီအစဉ်ဆွဲထားပါ။

ဆေးလိပ်ဖြတ်နေစဉ်အတွင်း

- ၎င်းတို့ မည်သို့လုပ်ဆောင်နေသည်ကို မေးမြန်းပါ။
- သင်ဆေးလိပ်သောက်ပါက သူတို့အနားတွင် မသောက်ပါနှင့်။
- ဆေးလိပ်ကင်းစင်ရေး လှုပ်ရှားမှုများနှင့် အာရုံလွှဲပြောင်းရန် ကူညီပေးပါ။
 - လမ်းလျှောက်ထွက်ပါ။
 - ဝိမ်းကစားပါ။
 - အစားအစာ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်ပါ။
 - လတ်ဆတ်သော အသီးအရွက်များ၊ ပီကေ သို့မဟုတ် အအေးသောက်ပိုက်တံများကို ဝါးနေပါ။
 - ဆေးလိပ်မသောက်ရသည့်နေရာများကို သွားပါ။
- ၎င်းတို့အား စိတ်ဖိစီးမှု ကင်းဝေးစေမည့် နည်းလမ်းများကို ကူညီရှာဖွေပေးပါ။
 - ဆေးရောင်ခြယ်ပါ။
 - နေဝင်ချိန်ကို ကြည့်ရှုပါ။
 - လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။
 - အသက်ပြင်းပြင်းရှူပါ။ တရားထိုင်ပါ။ ဘုရားဝတ်ပြုပါ။ ယောဂလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပါ။
 - အိမ်မှုကိစ္စများ သို့မဟုတ် ကလေးထိန်းကျောင်းရာတွင် ကူညီပေးပါ။
- ၎င်းတို့အား အောက်ပါတို့ကို ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် တောင့်တစိတ်ကို ကျော်လွှားနိုင်အောင် ကူညီပေးပါ။
 - ရေသောက်ပါ။
 - ပီကေဝါးပါ။
 - ၎င်းတို့ပါးစပ်ထဲတွင် အအေးသောက်ပိုက်တံ သို့မဟုတ် သွားကြားထိုးတံ ကိုက်ထားပါ။
 - သားရေကွင်း၊ ဘောလုံး သို့မဟုတ် အခြားသေးငယ်သည့် အရုပ်လေးများဖြင့် ကစားပါ။
- ၎င်းတို့ လက်လျှော့လိုပါက
 - ၎င်းတို့ ကျန်းမာခြင်း မရှိသေးကြောင့် သတိပေးပါ။
 - ၎င်းတို့ ကြိုးစားသည့်အတွက် ချီးကျူးပေးပါ။
 - ၎င်းတို့ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် အားပေးပါ။



1-800-784-8669 သို့ဖုန်းခေါ်ပါ သို့မဟုတ်

စိတ်တည်ငြိမ်မှုရရှိရန် သင်၏ လူမှုဝန်ထမ်းကူညီသူ သို့မဟုတ်
 ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် အကြံဉာဏ်ပေးသူကို စကားပြောဆိုပါ။

ဘာသာပြန်ဆိုမှု ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဒုက္ခသည်များကျန်းမာရေးရုံးမှတစ်ဆင့် PA ဒုက္ခသည်များပရိုမိုးရှင်းရန်ပုံငွေမှထောက်ပံ့သည်



ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် အကြံပြုချက်များ

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ဆိုးရွားသော အလေ့အထတစ်ခုမဟုတ်ပါ။ ၎င်းသည် စွဲလန်းမှု တစ်ခုသာဖြစ်သည်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် ဆေးကုသမှုခံယူပြီး အကြံဉာဏ်ပေးသူနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပြီးပါက သင်ပို၍ ဆေးလိပ်ဖြတ်ချင်လာပါမည်။

ဆေးလိပ်မဖြတ်မီ

- သင်တောင့်တနေစဉ်အတွင်း ပြန်လည်ကြည့်ရှုနိုင်သော ဆေးလိပ်ဖြတ်ရမည့် အကြောင်းပြချက်များကို စာရင်းပြုစုထားပါ။
- ဆေးလိပ်ဖြတ်မည့်ရက်ကို ရွေးချယ်ပါ။
- သင့်အား မည်သည့်က ဆေးလိပ်သောက်ချင်အောင် လှုံ့ဆော်သည်ကို ရှာဖွေပါ။
- ၎င်းတို့အား ရှောင်တိမ်းနိုင်မည့် သို့မဟုတ် နိုင်နင်းသည့် နည်းလမ်းကို အစီအစဉ်ချပါ။
- မီးခြစ်များနှင့် ဆေးလိပ်ပြာခွက်များကဲ့သို့သော အရာများကို လွှင့်ပစ်ပါ။
- ဆေးလိပ်မီးခိုးနဲ့ ရသာ အရာမှန်သမျှကို လျှော့ဖွပ်ဆေးကြောပါ။
- သင်ချစ်ရသောသူများကို သင်ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုကြောင်းပြောပါ။ သို့မှသာ ၎င်းတို့က သင့်ကိုကူညီနိုင်မည်။
- သင်ဆေးလိပ်ဖြတ်နေစဉ်အတွင်း သင့်အနားတွင် ဆေးလိပ်မသောက်ရန် ပန်ကြားထားပါ။



ဆေးလိပ်ဖြတ်နေစဉ်အတွင်း

သင်၏တောင့်တစိတ်ကို လျော့နည်းစေရန်

- ၁၀မိနစ်ခန့်စောင့်ရမည်ဟု သင့်ကိုယ်သင်ပြောပြီး အောက်ပါတို့ကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အာရုံလွှဲရန် တစ်ခုခုကို ရှာဖွေပါ
 - အစားအစာ ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ထွက်ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ TV ကြည့်ခြင်း၊ သူငယ်ချင်းအား ဖုန်းခေါ်ခြင်း
- စသည်တို့အားလုံးသည် သင့်အား အာရုံလွှဲပေးနိုင်ပါသည်။
- ဆေးလိပ်မသောက်ရသောနေရာများတွင် (စာကြည့်တိုက်ကဲ့သို့)

အထောက်အပံ့ရယူပါ

- မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများထံမှ
- ဖုန်းဖြင့် အကြံဉာဏ်ပေးသူထံမှ

သင်တောင့်တနေစဉ်အတွင်း သင်၏ပါးစပ်အား တစ်ခုခုပြုလုပ်ပေးထားပါ။

- အသီးအရွက်အစိမ်းများ၊ မြေပဲများ၊ သကြားလုံး၊ ပီကော၊ အအေးသောက်ပိုက်တံများ၊ သွားကြားထိုးတံများကို ဝါးနေပါ။

စိတ်ဖိစီးမှုများကို လျော့ချရန် နည်းလမ်းရှာပါ။

- အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်း၊ ဘုရားဝတ်ပြုခြင်း၊ ယောဂလေ့ကျင့်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ထွက်ခြင်း၊ ဆေးရောင်ခြယ်ခြင်း
- အိမ်မှုကိစ္စနှင့် ကလေးစောင့်ရှောက်ခြင်းကဲ့သို့သော စိတ်ဖိစီးမှုများစေသည့် အရာများအား ကူညီပေးရန် သင်ချစ်ရသောသူများအား အကူအညီတောင်းပါ။

ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တက်ကြွနေအောင် နည်းလမ်းများရှာပါ။

- ၎င်းသည် တောင့်တစိတ်ပြင်းထန်မှုကို လျော့နည်းအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

စီးကရက်တစ်လိပ် သောက်မိခြင်းသည် သင်ကျန်းသွားပြီး ခိုလိုခြင်း မဟုတ်ပါ။

- သင်ဘာကြောင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်ချင်သည်ကို စဉ်းစားပါ။
- သင့်အား လက်လျှော့အောင် မည်သည့်ကပြုလုပ်သည်နှင့် အနာဂတ်တွင် ၎င်းကို မည်သို့ရှောင်ရှားရမည်ကို ရှာဖွေပါ။

1-800-784-8669 သို့ဖုန်းခေါ်ပါ သို့မဟုတ်

စိတ်တည်ငြိမ်မှုရရှိရန် သင်၏ လူမှုဝန်ထမ်းကူညီသူ သို့မဟုတ် ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် အကြံဉာဏ်ပေးသူကို စကားပြောဆိုပါ။

ဘာသာပြန်ဆိုမှု ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဒုက္ခသည်များကျန်းမာရေးရုံးမှတစ်ဆင့် PA ဒုက္ခသည်များပရိုမိုးရှင်းရန်ပုံငွေမှထောက်ပံ့သ



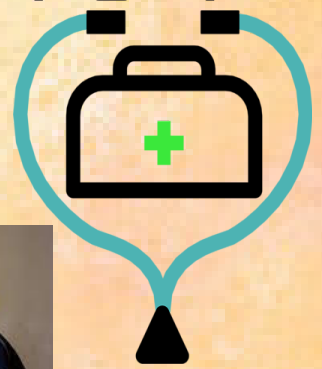
Nationalities SERVICE CENTER
Serving Immigrants and Refugees since 1921

ဖြတ်ဖို့အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီလား

အတိုင်ပင်ခံသူ နှင့်ဆေးဝါးများသုံးပါက သင်သည်ဖြတ်ရန်လွယ်ကူစေပါသည်။



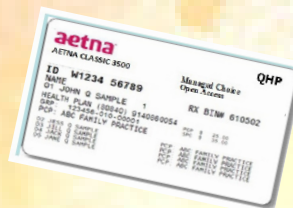
- 1-800-784-8669 သို့ခေါ်ဆိုပါ
- "I need an interpreter" လို့ပြောဆိုပါ



- သို့မဟုတ် သင့်အမှုတွဲပိုင်ရှင် သို့မဟုတ် ဆရာဝန်နှင့်စကားပြောပါ



သင့်တွင် Welfare ရုံးမှ ကျန်းမာရေးအာမခံရှိပါက ဆေးဝါးများနှင့်တိုင်ပင်ခမှာ \$0-3ဖြစ်သည်



ဒုက္ခသည်များကျန်းမာရေးရုံးမှတစ်ဆင့် PA ဒုက္ခသည်များပရိုမိုးရှင်းရန်ပုံငွေမှထောက်ပံ့သ

Shisha

The water in a shisha pipe doesn't make the tobacco any less dangerous.

Using tobacco can damage your mouth, throat, lungs, heart, blood vessels, and reproductive organs.



Using tobacco or being around smoke makes it harder to have a health baby.



Smoking shisha is just as dangerous as smoking cigarettes.



Breathing in smoke or being near smoky things is poisonous for everyone, especially children.



You breathe in about 25 times more smoke from smoking shisha than a cigarette.

Call **1-800-784-8669** or talk to your caseworker to learn how to quit.

Interpretation is available.

Funded by PA Refugee Health Promotion funding via the Office of Refugee Health

