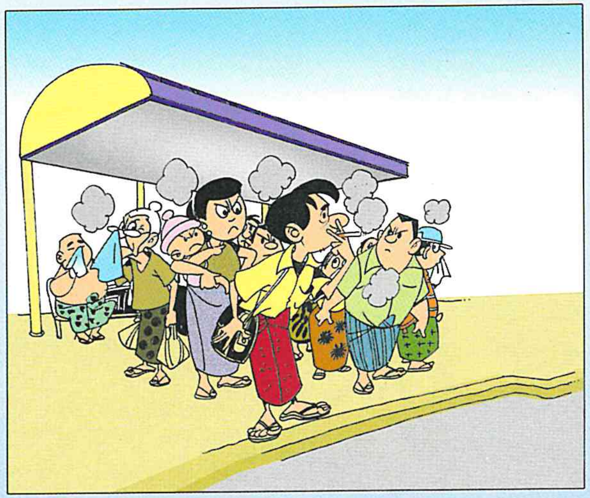
ဆေးလိပ်သောက်သုံးသူ၏ ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် အန္တရာယ်

- ဆေးလိပ်ငွေ့ကို ရှူရှိုက်ရသည့်အတွက် လသားကလေးငယ်များ ရုတ်တရက် သေဆုံးခြင်း၊ အဆုတ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း။
- ကလေးများတွင် ရင်ကျပ်ပန်းနာဖြစ်ခြင်း၊ နားပြည်ယိုခြင်း။
- အဆုတ်ပြွန်ရောင်ခြင်း။
- လူကြီးများတွင် နှလုံးရောဂါနှင့်အဆုတ်ကင်ဆာ ဖြစ်ခြင်း၊ ရင်ကျပ်ပန်းနာဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားစေသည်။
- ဆေးလိပ်သောက်သုံးသူ၏ ဆေးလိပ်ငွေ့ကို ရှူရှိုက်ရသည့်အတွက် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများကို ထိခိုက်စေသည်။
- အများပြည်သူနှင့်ဆိုင်သည့်နေရာများတွင် ဆေးလိပ်မသောက်သင့်ပါ။



သတိပြုရန်

- ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးကို အစပြုလျှင် စွဲတတ်သည်။
- ထို့ကြောင့် ဆေးလိပ်ကို လုံးဝအစမပြုပါနှင့်။
- ကွမ်းဆေးမစားပါနှင့်၊ ဆေးရွက်ကြီးမငုံပါနှင့်။
- မိဘပြည်သူများက သားသမီးများနှင့် ကလေးသူငယ်များကို ဆေးလိပ်၊ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှု **အစ** မပြုမိကြစေရန် ဝိုင်းဝန်းစောင့်ရှောက်ကြပါ၊ သတိပေးကြပါ။
- ဆေးလိပ်သောက်မိလျှင်၊ စွဲနေလျှင် ဖြတ်နိုင်ရန် ကြိုးစားပါ၊ နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနတွင် တိုင်ပင်ပြသပါ။
- ကျန်းမာရေးပညာရှင်များနှင့် ကျန်းမာရေး အသိရှိသူတိုင်းက စံပြနမူနာအဖြစ် ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးကို ရှောင်ကြဉ်ကြပါ။ လူနာများ၊ လူနာမိသားစုများ၊ ပြည်သူများကို ပညာပေးစည်းရုံးပါ။

Tobacco-Free Initiative Project

ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးကင်းဝေးရေးလုပ်ငန်း

ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

ဆေးလိပ် ဆေးရွက်ကြီး အန္တရာယ်မှ ဝေးရာသို့ အသိစိတ်ဖြင့် ရှောင်ကြဉ်စို့

FREEDOM FROM TOBACCO

FREEDOM FROM TOBACCO

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန
MINISTRY OF HEALTH THE REPUBLIC OF THE UNION OF MYANMAR

World Healt
Organizatio
Country Office for Myanm

မိမိဖတ်ရှုပြီးလျှင် အခြားသူများသို့ လက်ဆင့်ကမ်းပေးပါ။

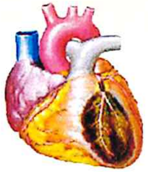
သင်ကိုယ်တိုင် ဆေးလိပ်သောက်သုံးလျှင်လည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါး ဆေးလိပ်ငွေ့ကို ရှူရှိုက်မိလျှင်လည်းကောင်း သင့်ကိုယ်တွင်းသို့ အငွေ့များနှင့် အတူ ဓါတ်ပစ္စည်းများ ဝင်ရောက်လာမည်။

ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့တွင် ဓါတ်ပစ္စည်း အမျိုးပေါင်း ၄၃၀၀-ကျော်၊ ကတ္တရာ၊ နီကိုတင်း၊ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်၊ အမိုးနီးယား၊ ဘင်းဇင်းဓါတ်များ ပါဝင်သည်။

ဆေးလိပ်၏ ဆိုးကျိုးများ

ဆေးပေါ့လိပ်၊ ဆေးပြင်းလိပ်နှင့် စီးကရက် အမျိုးမျိုးကြောင့် အောက်ပါရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

- နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊
- ရုတ်တရက်နှလုံးသွေးရပ်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း၊
- အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ခြင်း၊
- ခြေပုပ်၊ လက်ပုပ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊
- အမျိုးသားများတွင် အိမ်ထောင်ရေးသုခ အပြည့်အဝ မခံစားနိုင်ခြင်း။



နှလုံးရောဂါ

ခြေပုပ် ၊ လက်ပုပ်ရောဂါ

အိမ်တွင်းဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့များသည် ကလေးငယ်များအား ကျန်းမာရေး ထိခိုက်စေပါသည်။

မွေးကင်းစနှင့်လသားကလေးငယ်များတွင်

- အသက်ရှုလမ်းကြောင်းရောဂါများ
- ရင်ကြပ်ပန်းနာရောဂါ
- နားပြည်ယိုခြင်းမကြာခဏဖြစ်တတ်သည်။

ထို့ပြင်.... ရုတ်တရက်သေဆုံးခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။

ကလေးငယ်များရှေ့တွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း ကလေးငယ်များအား ဆေးလိပ်မီးညှိခိုင်းခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ၊

လူကြီးများကို အတုခိုးသည့် အရွယ်တွင် အတုမြင် အတတ်သင် ဆိုသည့် အတိုင်း အသက်ငယ်ငယ်နှင့် ဆေးလိပ်စွဲသွားနိုင်သည်။

- ငယ်ရွယ်စဉ်စွဲသွားပါက ဖြတ်ရခက်သည်။
- ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုပိုများသည်။
- ရောဂါ ဖြစ်လွယ်သည်။ ဉာဏ်ရည်ထုံထိုင်းမည်။
- ဆေးလိပ်ကစ၍ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲရန် လမ်းစ ရနိုင်သည်။

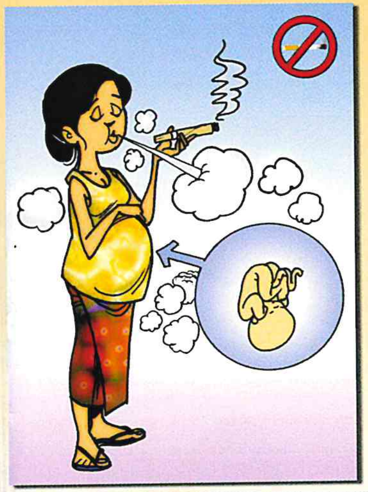
ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့ ကင်းဝေးသောအိမ်

Tobacco Free Home

အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ဆေးလိပ်သောက်လျှင်

- သားပျက်သားလျှောခြင်း၊ သွေးလွန်ခြင်း၊
- လမစေ့ဘဲ ကလေးမွေးဖွားခြင်း၊
- မွေးရာပါ ချို့ယွင်းချက် ပါလာခြင်း၊
- မီးတွင်း ကလေးသေဆုံးခြင်း၊
- ကလေးခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားမှု နှေးကွေးခြင်း

တို့ ဖြစ်နိုင်သည်။



ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ
ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ
အနီးတွင်လည်း
ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်။