Key Messages for Tobacco

၁။ ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့တွင် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေတတ်သော ဓါတ်ပစ္စည်း (၇၀)ကျော် အပါအဝင် ဓါတ်ပစ္စည်းပေါင်း (၇၀၀၀) ကျော် ပါဝင်သည်။

၂။ **ဆေးလိပ်/ဆေးရွက်ကြီးသုံးစွဲမှုကြောင့်** ရောဂါအမျိုးမျိုးဖြစ်ပွားခြင်း၊ အရွယ်မတိုင်မီ သေဆုံးခြင်းကြောင့် မိသားစု၊ လူမှုရေး ထိခိုက်ခြင်း၊ ရောဂါကုသရခြင်း၊ စောစီးစွာသေဆုံးခြင်းများကြောင့် ဆေးကုသစရိတ်အပါအဝင် မိသားစုစီးပွားရေး ထိခိုက်ခြင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်ထိခိုက်ခြင်း၊ နိုင်ငံတော်ဝင်ငွေ ဆုံးရှုံးနစ်နာခြင်း တို့ဖြစ်စေသည်။

၃။ ဆေးရွက်ကြီးတွင်ပါဝင်သော နီကိုတင်း၏ စွဲလမ်းစေသောအာနိသင်ကြောင့် ဆေးပေါ့လိပ်၊ ဆေးပြင်းလိပ်၊ စီးကရက်၊ ဆေးရွက်ကြီး တို့ကို စတင်စမ်းသပ် သောက်သုံးကြည့်ရာမှ တဖြည်းဖြည်း ပို၍ စွဲလမ်းလာပြီး ဆေးလိပ်မသောက်ရ မနေနိုင်အောင်၊ ကွမ်းမစား/ ဆေးမငုံရ မနေနိုင်အောင် ဖြစ်လာကြသည်။ အသက်ငယ်စဉ်ကစတင်သောက်သုံးပါက ဖြတ်ရန် ပိုမိုခက်ခဲစေပါသည်။

၄။ ကိုယ်တိုင်ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ သူတစ်ပါး၏ ဆေးလိပ်ငွေ့ကို ရှူရှိုက်ရခြင်းနှင့် ဆေးပါသော ကွမ်းစားခြင်းတို့ကြောင့် ခံတွင်း ကင်ဆာ၊ လည်ချောင်းကင်ဆာ၊ အဆုတ်ကင်ဆာနှင့် ကင်ဆာရောဂါအမျိုးမျိုးကို ဖြစ်ပွားစေပါသည်။

၅။ ကိုယ်တိုင်ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ သူတစ်ပါး၏ ဆေးလိပ်ငွေ့ကို ရှူရှိုက်ရခြင်းနှင့် ဆေးပါသော ကွမ်းစားခြင်းတို့ကြောင့် နှလုံး သွေးကြောကျဉ်း/သွေးကြောပိတ်ခြင်း၊ ရုတ်တရက် နှလုံးခုန်ရပ်ခြင်း၊ ပြင်းထန်သည့် သွေးတိုးရောဂါ၊ ဦးနှောက်သွေးကြော ပိတ်၍ လေဖြတ်ခြင်း၊ အဆုတ်ပြွန်ရောင်ခြင်း (အဆုတ်ပွရောဂါ)၊ ပန်းသေ/ ပန်းညှိုးရောဂါ၊ ခြေပုပ်လက်ပုပ်ရောဂါ (ခြေ၊ လက်ဖြတ်ပစ်ရသည် အထိ ဖြစ်တတ် ပါသည်)

၆။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ကိုယ်တိုင်ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ သူတစ်ပါး၏ ဆေးလိပ်ငွေ့ ကို ရှူရှိုက်ရခြင်းနှင့် ဆေးပါသော ကွမ်းစားခြင်း တို့ကြောင့် သားပျက်သားလျှောခြင်း (ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်း)၊ လမစေ့ ပေါင်မပြည့်သောကလေး မွေးဖွားခြင်း၊ မွေးရာပါ ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းချက်ပါလာခြင်း၊ မွေးကင်းစကလေး ရုတ်တရက်သေဆုံးခြင်း၊ ကလေးအသေ မွေးဖွားခြင်း စသည့် ရောဂါများ ဖြစ်ပွားစေ ပါသည်။

၇။ ဆေးလိပ်ငွေ့ကို ရှူရှိုက်ရသော လသားကလေးများ ရုတ်တရက် သေဆုံးခြင်း၊ အဆုတ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ ကလေးငယ်များ ရင်ကြပ် ပန်းနာ ဖြစ်ခြင်း၊ နားပြည်ယိုခြင်း ဖြစ်စေသည်။

၈။ ဆေးလိပ်ငွေ့ကင်းစင်သည့် လေကောင်းလေသန့်ကို ရှူရှိုက်နိုင်ရန် လူတိုင်းတွင် မွေးရာပါအခွင့်အရေးရှိသဖြင့် သင့်မိသားစု၊ မိတ်ဆွေ များရှေ့နှင့် လူအများနှင့် ဆိုင်သောနေရာများတွင် ဆေးလိပ်လုံးဝမသောက်ပါနှင့်

၉။ ဆေးလိပ်ငွေ့သည် သောက်သုံးသူကိုသာမက ရှူရှိုက်ရသည့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများကို ထိခိုက်စေပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ အများပြည်သူနှင့် ဆိုင်သော နေရာများနှင့် ဥပဒေအရ သတ်မှတ်ထားသောနေရာများအားလုံး (ဥပမာ-ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ စာသင်ကျောင်းများ၊ အများပြည်သူ ဆိုင်ရာအခန်းများ၊ ခရီးသည်တင်ယာဉ်များ)တွင် ဆေးလိပ်မသောက် သင့်ပါ။ ဥပဒေအရ ပြစ်မှုမြောက်ပါသည်။

၁၀။ ကာလကြာရှည်စွာသုံးစွဲခြင်းသည် သုံးစွဲသူများ၏ ထက်ဝက်နီးပါးကို အရွယ်မတိုင်မီ အသက်ဆုံးရှုံးစေသည်။ အန္တရာယ်ကင်းသော စိတ်ချရသော ဆေးလိပ်၊ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှုဟူ၍ မရှိပါ။

၁၁။ ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီးကို အစပြုလျှင် စွဲတတ်ပြီး ဖြတ်ရန် အလွန်ခက်ခဲသောကြောင့် လုံးဝအစမပြုပါနှင့်။ မိဘပြည်သူများက သားသမီးများနှင့် ကလေးသူငယ်များကို ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်း အစမပြုမိကြစေရန် ဝိုင်းဝန်း စောင့်ရှောက်ကြပါ။ သတိပေးကြပါ။ ကလေးငယ်များရှေ့တွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကလေးငယ်များအား ဆေးလိပ်မီးညှိခိုင်းခြင်း၊ ဆေးလိပ် ဝယ်ခိုင်းခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၁၂။ မိမိအိမ်ကို ဆေးလိပ်ငွေ့ကင်းစင်သည့်အိမ်ဖြစ်ရန် စတင်လုပ်ဆောင်ပါ။ မိမိ ကိုယ်တိုင်လည်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်းကို ဖြတ်နိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။ မိသားစုဝင်များနှင့် မိတ်ဆွေများ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်းကို ဖြတ်နိုင် ရန်လည်း တိုက်တွန်း အားပေးကူညီပါ။

၁၃။ ဆေးလိပ်အစားထိုးပစ္စည်းများဖြစ်သည့် E Cigarette ကဲ့သို့သောပစ္စည်းများသည် လူကို စွဲလမ်းစေပြီး၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနှင့် အဆုတ်ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါနှင့် ကင်ဆာရောဂါ အစရှိသည့်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားစေပါသည်။

၁၄။ ဆေးရွက်ကြီးပင်စိုက်ပျိုးခြင်းကြောင့် မြေဆီလွှာပျက်စီးဆုံးရှုံးခြင်း၊ သစ်တော ပြုန်းတီးခြင်း၊ ဆေးလိပ်တိုများကြောင့် သဘာဝရေထု ညစ်ညမ်းခြင်း၊ ရေနေ သတ္တဝါ များ ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း