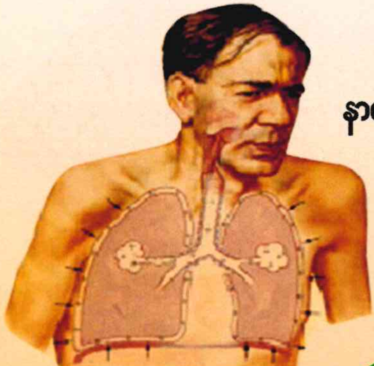
မိမိအိမ်တွင် သက်ကြီးရွယ်အိုများရှိပါက ဆေးလိပ်ငွေ့ကြောင့် ရင်ကျပ်ပန်းနာရောဂါ၊ အဆုတ်လေပြွန်ရောင်ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါများ ပိုမို ဆိုးဝါးလာနိုင်ပါသည်။ မကြာခဏဝေဒနာ ခံစားရတတ်ပါသည်။ ထို့ပြင် မောပန်းလွယ်ခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်းတို့ကြောင့် ကျန်းမာရေး ပိုမို ချို့တဲ့လာနိုင်ပါသည်။ ဆေးရုံဆေးခန်းများသို့ မကြာခဏ သွားရောက် ကုသမှုခံယူနေရမည် ဖြစ်ပါသည်။



နာတာရှည် အဆုတ်ရောဂါ

မိမိအိမ်တွင် ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့များ ကင်းစင်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့်

- မိမိနှင့်တကွ မိသားစုကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ပါ။
- သားသမီး/ကလေးငယ်များ အတုယူ မမှားအောင် ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်း ဖန်တီးပေးပါ။
- ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော မိသားစုဘဝကို ရယူပါ။

ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့များ ကင်းစင်သောအိမ်
ဖြစ်အောင်
ဆောင်ရွက်ကြပါစို့။

ဆေးလိပ်ဆေးရွက် ကင်းစင်မှ လူမှုဘဝ ချမ်းသာရ

TOBACCO FREE HOME

- အိမ်တွင်း၌ ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်။
- အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် ကလေးငယ်များ အနီးတွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- အခြားသူများကိုလည်း ဟန့်တားပါ။

World Health Organization
Country Office for Myanmar

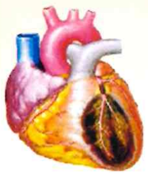
သင်ကိုယ်တိုင် ဆေးလိပ်သောက်သုံးလျှင်လည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါး ဆေးလိပ်ငွေ့ကို ရှူရှိုက်မိလျှင်လည်းကောင်း သင့်ကိုယ်တွင်းသို့ အငွေ့များနှင့် အတူ ဓါတ်ပစ္စည်းများ ဝင်ရောက်လာမည်။

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

- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါများ
- ရင်ကြပ်ပန်းနာရောဂါ
- နားပြည်ယိုခြင်း မကြာခဏဖြစ်တတ်သည်။

ထို့ပြင်.... ရုတ်တရက်သေဆုံးခြင်းများ ဖြစ်နိုင်သည်။

ကလေးငယ်များရှေ့တွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း ကလေးငယ်များအား ဆေးလိပ်မီးညှိခိုင်းခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ၊

လူကြီးများကို အတုခိုးသည့် အရွယ်တွင် အတုမြင် အတတ်သင် ဆိုသည့် အတိုင်း အသက်ငယ်ငယ်နှင့် ဆေးလိပ်စွဲသွားနိုင်သည်။

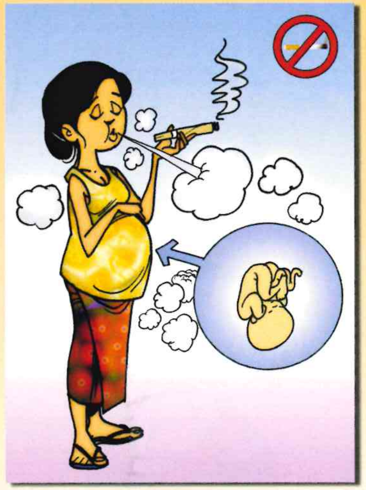
- ငယ်ရွယ်စဉ်စွဲသွားပါက ဖြတ်ရခက်သည်။
- ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုပိုများသည်။
- ရောဂါ ဖြစ်လွယ်သည်။ ဉာဏ်ရည်ထုံထိုင်းမည်။
- ဆေးလိပ်ကစ၍ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲရန် လမ်းစ ရနိုင်သည်။

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။