ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်း ဆေးလိပ်/အီး-စီးကရက် သောက်ခြင်း

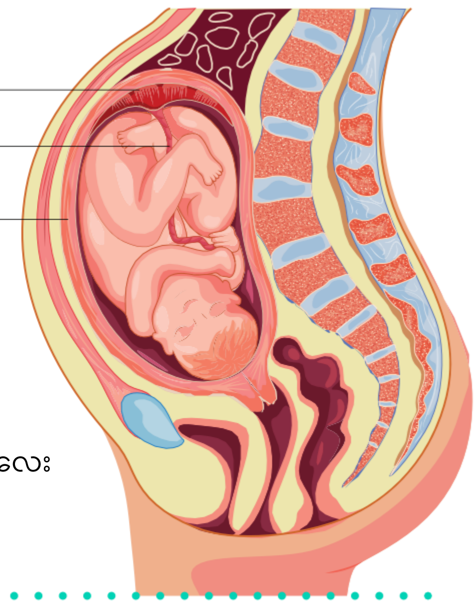
ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း ဘေးကင်းမှုရှိသည့် ဆေးလိပ်/အီး-စီးကရက် သောက်ရန် ပမာဏ ရှိပါသလား။

မရှိပါ။ တစ်နေ့လျှင် စီးကရက်အလိပ်ရေ အနည်းငယ် သောက်ခြင်းပင်ဖြစ်လင့်ကစား အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများသည် သင်၏ ကလေးဆီသို့ ရောက်ရှိနိုင်ပြီး သင့်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

ဆေးလိပ်/ အီး-စီးကရက် ဖြတ်လိုက်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများသည် ပိုမိုကျန်းမာသော ကလေးများကို မွေးဖွားနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ မည်မျှရှိနေစေကာမူ ဆေးလိပ်/ အီး-စီးကရက် ဖြတ်ခြင်းသည် သင်၏ ကလေးငယ်ကို ဗိုက်ထဲတွင်ရှိချိန်တွင်သာမက မွေးဖွားပြီးနောက်ပိုင်းချိန် အတွက်ပါ အကူအညီဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဆေးလိပ်/ အီး-စီးကရက် ဖြတ်ရန်အတွက် အကူအညီရယူရန် သင့်ဆရာဝန်နှင့် ယနေ့ ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။

အီး-စီးကရက်သည် ဘေးကင်းပါသလား။

ဘေးမကင်းပါ။ အီး-စီးကရက်မှ အခိုးအငွေ့များတွင် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားစေနိုင်သော ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများနှင့် ကလေး၏ဖွံ့ဖြိုးဆဲဦးနှောက်ကို ပျက်စီးစေနိုင်သော **လေးလံသောသတ္တုများ** ရှိပါ**သည်။**



ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဆေးလိပ်/အီး-စီးကရက် သောက်ခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများ

- ဗိုက်ထဲရှိ ကလေးငယ်ထံသို့ အောက်ဆီဂျင်နှင့် အစာကို ပေးပို့သော အချင်း ပျက်စီးခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးအသေမွေးဖွားခြင်း
- လမစေ့ပဲ မွေးဖွားခြင်း (ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် 37 ပတ် မပြည့်မီ)
- ကလေးသည် လစေ့ပြီးမှ မွေးဖွားလာသည့်တိုင် (40 ပတ်) ၎င်းသည် အလွန်သေးငယ်နေလေ့ရှိပြီး ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ ရှိနိုင်ပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းသည် ဗိုက်ထဲတွင်ရှိနေစဉ် လိုအပ်သော အောက်ဆီဂျင်နှင့် အာဟာရဓာတ်များကို လုံလောက်အောင် မရခဲ့သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ဆေးလိပ်/အီး-စီးကရက် ဖြတ်ရန်အတွက် အကူအညီ ရယူရန် သင့်ဆရာဝန်နှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။

အခမဲ့ ဆေးလိပ်/အီး-စီးကရက် ဖြတ်ရန် ပံ့ပိုးကူညီပေးမှု-

- www.smokefree.gov တွင် ဝင်ကြည့်ပါ
- ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်လောင်းများ- အထောက်အကူဖြစ်စေသော မက်ဆေ့ချ်များကို ရယူရန် 222888 သို့ MOM ဟု ပေးပို့ပါ
- Liv အက်ပ်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်လောင်းများအတွက် အရင်းအမြစ်များပေးသော အခမဲ့ အက်ပ်
- 34191 ထံ READY ဟု စာသားပေးပို့ပါ
- equitnow.com သို့ ဝင်ရောက်ပါ။

QUIT NOW INDIANA 1.800.Quit.Now

McMillen Health က ရေးသားပြုစုထားသည်