

တၢ်အိမ်/တၢ်ဩူးနၢတၢ် (Vaping) ဖဲအိၣ်ဒီးဟူးသးကတီၢ်

မ့ၢ် တၢ်အိမ်/တၢ်ဩူးနၢတၢ် အနီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဒွးဟံၣ်ဖျိၣ် ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ် ဖဲအိၣ်ဒီးဟူးသး အကတီၢ်ခါ.

တပူၤဖျဲးဘၣ်. တၢ်အိမ်ကရဲးတနံၤန့ၣ်တၢ်ဘၣ်လဲၣ် မ့ၢ်ကံၤသံၣ်တဖၣ် လၢအမၤဘၣ်ဒိ နဖိဆံး ဒီးနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့သ့န့ၣ်လီၤ.

ပူၤအိၣ်ဒီးဟူးသးလၢ အပတုၣ် တၢ်အိမ်/တၢ်ဩူးနၢတၢ် န့ၣ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ် ဖိသၣ်လၢ အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အါန့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်အိၣ်တုၢ်လံၤဒီးဟူးသးယံၢ်ထဲလဲၣ်ဘၣ်ဆၣ်, တၢ်ပတုၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ် ကမၤစၢၤ နဖိဆံးစးထီၣ်လၢအခဲအံၤ ဒီးတုၤလီၤလၢအဝဲသ့ၣ်

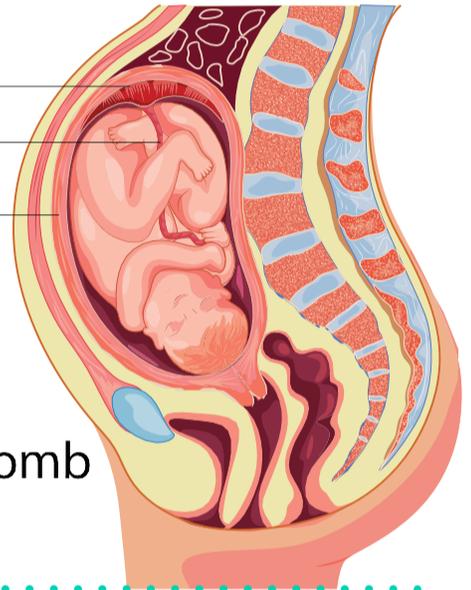
အိၣ်ဖျဲၣ်ထီၣ်ဝံၤအလီၢ်ခဲစ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. တဲသကိးတၢ်ဒီး

နကသံၣ်သရၣ်တနံၤအံၤ လၢကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢ တၢ်ပတုၣ်အဂီၢ် တက့ၢ်.

မ့ၢ် အိၣ်လဲးဩုးနံးစံကရဲး (e-cigarettes) ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ခါ.

တပူၤဖျဲးဘၣ်. တၢ်ဩူးနၢ အိၣ်လဲးဩုးနံးစံကရဲး အသဝံ လၢအပုၣ်ဃုၣ်ဒီးကံၤသံၣ် တဖၣ် ဒူးအိၣ်ထီၣ်ခဲစ့ၢ်တၢ်ဆါ, ဒီးထးစီဒီးသးတုၤအါတလၢတဖၣ် မၤဟးဂီၢ်ဖိသၣ်အိၣ်န့ၣ် အတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.

Placenta
Cord
Uterus



Baby In Womb

တၢ်အိမ်/တၢ်ဩူးနၢတၢ် ဖဲအိၣ်ဒီးဟူးသးအခါ အတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်-

- မၤဟးဂီၢ် ဟံၣ်လီၢ် (placenta), တၢ်လၢအဆူၤအိမ်အိမ်ကွံၣ်(န) ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိမ်ဆူ ဖိသၣ်ဆံးလၢတအိၣ်ဖျဲၣ်ထီၣ်ဒီးအိၣ်လီၤ
- ဟူးလီၤတံၢ် မ့ၢ်တမ့ၢ် ဖိသၣ်အိၣ်ဖျဲၣ်ထီၣ်လီၤလၢအသံ အိၣ်ဖျဲၣ်ထီၣ်အနီၣ်အလိတဘၣ် (တချုးတၢ်အိၣ်ဒီးဟူးသး 37 နံၣ်)
- ဖိသၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဖျဲၣ်ထီၣ်အကတီၢ်ပုၤပုၤဒၣ်လဲၣ် (40 နံၣ်) အါတက့ၢ်အဝဲသ့ၣ်အနီၣ်ဆံးဒိၣ်မး ဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲတဖၣ် မ့ၢ်လၢအတဒီးန့ၣ်ဘၣ် အိမ်ကွံၣ်(န) လၢလၢလီၣ်လီၣ် ဒီးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဘါအလီၢ်အိၣ်တဖၣ်တလၢတပုၤဖဲ အအိၣ်ဖဲအလီၢ်ပူၤ အခါန့ၣ်လီၤ.

တဲသကိးတၢ်ဒီး နကသံၣ်သရၣ်

လၢကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်ပတုၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်မၤစၢၤတၢ်ပတုၣ်လၢတလၢကံၤအပူၤဘၣ်-

- န့ၣ်လီၤကွၢ်ဖဲ www.smokefree.gov
- ပူၤလၢအိၣ်ဒီးဟူးသး— လၢတၢ်ကွဲးဆူၣ်တၢ်ဂ့ၢ် လၢအကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤအဂီၢ်, ကွဲးဆူၣ် MOM ဆူ 222888
- Liv App, တၢ်တီၢ်မၤစၢၤအ app လၢပူၤအိၣ်ဒီးဟူးသးအဂီၢ်
- ကွဲးဆူၣ် READY ဆူ 34191
- န့ၣ်လီၤဖဲ equitnow.com

