

# အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါး စွဲလန်းသုံးစွဲမှု သင် ယနေ့ ဆောင်ရွက်လိုက်သော အရာသည် သင့်ကလေးနှင့်အတူ တစ်သက်လုံး ရှိနေနိုင်မည် ဖြစ်သည်



## လမ်းဘေး မူးယစ်ဆေးများ နှင့် ဆေးဝါးများ

သင့်အား အသိစိတ်ကင်းလွတ်စေသည့် မည်သည့်အရာမဆိုသည် သင့်ကလေးအား ထိခိုက်စေနိုင်ပေသည်။ ဆေးခြောက်၊ မူးယစ်ဆေး၊ ကိုကင်း၊ ဟီးရိုးအင်း၊ စိတ်ကြွဆေး၊ မက်သ် နှင့် အခြားသော လမ်းဘေး ဆေးဝါးများတို့ဖြင့် ကင်းဝေးစွာ နေထိုင်ပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် လမ်းဘေး ဆေးဝါးများအား အသုံးပြုခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးညွှန်းရရှိသော ဆေးဝါးများအား တလွဲအသုံးပြုခြင်းတို့သည် သင့်ကလေးအတွက် အောက်ဖော်ပြပါ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေများကို တိုးမြှင့်စေနိုင်ပေသည် -

- အရွယ်အစား အလွန် သေးကွေးစွာ မွေးဖွားခြင်း၊ အလွန်စော၍ မွေးဖွားခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးအသေ မွေးဖွားခြင်း။
- ဆေးဝါးများအပေါ် မှီခိုစွဲလန်း၍ မွေးဖွားလာခြင်း။
- မွေးဖွားစဉ် ရှူ၊ ယွင်းမှု၊ ပုံသဏ္ဍန် ပျက်ယွင်းမှုများ၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသော ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ ရှိခြင်း။

## လုပ်ဆောင်ရမည့် အရာများ

1. လမ်းဘေး ဆေးဝါးများ အသုံးပြုခြင်း၊ ဆေးများအား တလွဲအသုံးပြုခြင်း သို့မဟုတ် အခြားတစ်စုံတစ်ဦး၏ ဆေးဝါးများအား ယူသုံးခြင်း အစရှိသည်တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
2. သင့်ဆရာဝန်မှ သင့်အတွက် ဆေးညွှန်းပေးထားသည့်အတိုင်း ဆေးဝါးများအား သုံးစွဲပါ။
3. ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားစဉ် ခွေးဝါးများ၊ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၊ ဗီတာမင်များ၊ ဖြည့်စွက်ဆေးဝါးများ သို့မဟုတ် အဆီများ အစရှိသည် တစ်စုံတစ်ရာအား မသုံးစွဲဘဲ သင်၏ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပေးဖြင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။ အချို့သော ဆေးဝါးများ နှင့် တရားမဝင်သော ဆေးဝါးများ အားလုံးသည် သင်၏ မိခင်နို့အတွင်းသို့ စီးဝင်သွားနိုင်သည်။
4. အကူအညီတောင်းခံပါ။ 1-800-TEL-LINK သို့ ခေါ်ဆိုပါ။



သင့်ကလေးအတွက် သင့်အပြင် အခြား မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မှသည် ပို၍ အရေးမကြီးပေ။

ယနေ့တွင် သင် ပြုလုပ်သော ရွေးချယ်မှုများသည် သင့်ကလေးအား ၎င်း၏ တစ်သက်လုံးစာ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေများမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

## အရက်သေစာ

အရက်သေစာများဟုဆိုရာတွင် ဘီယာ၊ ဝိုင်၊ မုယောစပါးခြောက်မှ ထုတ်ယူသော ဖျော်ရည်ယာမကာများ၊ အရက်ပြင်း နှင့် ရောနှောဖျော်စပ်ထားသော ဖျော်ရည်များတို့ ပါဝင်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားစဉ် အရက်သေစာ မည်သည့် ပမာဏကိုမဆို သောက်သုံးခြင်းသည် သင့်ကလေးအတွက် တစ်သက်လုံးစာ ပြဿနာများ ရလဒ်ကို ထွက်ပေါ်စေနိုင်ပေသည်။

## လုပ်ဆောင်ရမည့် အရာများ

1. အကယ်၍ သင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားလျှင်၊ ကိုယ်ဝန်ရှိနေသည်ဟု ထင်ရလျှင် သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ယူဖို့ စီစဉ်ထားလျှင် အရက်သေစာများအား ခတ္တ ရှောင်ရှားပါ။
2. မိခင်နို့တိုက်ကျွေးစဉ် အရက်သောက်သုံးခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင့်တွင် မေးခွန်းများ ရှိလျှင် သင်၏ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပေးဖြင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။

## ဆေးရွက်ကြီး (နီကိုတင်း)

စီးကရက်များ၊ Juuling ၊ အီလက်ထရောနစ် စီးကရက်များ နှင့် အခြားသော vape ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများတို့တွင် နီကိုတင်း ပါဝင်သည်။ ၎င်းတို့သည် သင် နှင့် သင့်ကလေးအတွက် ဆိုးရွားလှသောအရာများ ဖြစ်သည်။ နီကိုတင်းသည် သင့်ကလေးအတွက် အောက်ဖော်ပြပါ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေများကို တိုးမြှင့်စေနိုင်ပေသည် -

- အရွယ်အစား အလွန် သေးကွေးစွာ မွေးဖွားခြင်း၊ အလွန်စော၍ မွေးဖွားခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးအသေ မွေးဖွားခြင်း။
- အသက်ရှူရခက်ခဲသည့် ပြဿနာများ ရှိခြင်း သို့မဟုတ် အိပ်စက်မှုပြဿနာများ ရှိခြင်း။
- နောက်ပိုင်း အသက်ကြီးလာသည့်အခါတွင် အမူအကျင့်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ရှိလာခြင်း။

## လုပ်ဆောင်ရမည့် အရာများ

1. ယနေ့ပင် ဖြတ်ပစ်လိုက်ပါ။
2. အကူအညီတောင်းခံပါ။ Missouri Tobacco Quitline (မစ်ဇူရီ ဆေးရွက်ကြီး ဖြတ်ရန် ဖုန်းလိုင်း) ထံ 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) သို့ ခေါ်ဆိုပါ။ သို့မဟုတ် [www.YouCanQuit.org](http://www.YouCanQuit.org) အွန်လိုင်းတွင် ဌ တရင်းပေးသွင်းပါ။
3. သင် နှင့် သင့်ကလေးအား တစ်ဆင့်ခံ ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့ အန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်ပါ။
4. မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါ။ မိခင်နို့သည် သင့်ကလေးအား တစ်ဆင့်ခံ ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့၏ အန္တရာယ်ရှိလှသော သက်ရောက်မှုများ၏ရန်မှ ကာကွယ်ရန် အထောက်အကူပြုပေးမည် ဖြစ်သည်။



Missouri Department of Health and Senior Services  
(မစ်ဇူရီ ကျန်းမာရေးနှင့် သက်ကြီးရွယ်အို ဝန်ဆောင်မှုများဌာန)  
WIC and Nutrition Services (WIC နှင့် အာဟာရ ဝန်ဆောင်မှုများ)  
**1-800-392-8209 • [wic.mo.gov](http://wic.mo.gov)**



EO/AA အလုပ်ရှင်တစ်ဦး - ရွဲခြားဆက်ဆံခြင်းများမရှိဘဲ ဝန်ဆောင်မှုများအား ထောက်ပံ့ပေးပါသည်။ နားမကြားသူများ၊ နားလေးသူများ၊ သို့မဟုတ် စကားပြောရာတွင် ချို့ယွင်းနေသူများသည် 711 သို့မဟုတ် 1-800-735-2966 သို့ ဖုန်းဆက်နိုင်ပါသည်။

ဤအဖွဲ့အစည်းသည် တန်းတူအခွင့်အရေး ပေးပါသည်။ #508 Burmese (2-20)