အိမ်၌ ကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းသောအသက်ရှုခြင်း

Early Childhood National Centers

NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာစင်တာမှ မိသားစုများအတွက် သက်ငယ်ကလေးဘဝကျန်းမာရေးနှင့်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု ဆိုင်ရာနည်းလမ်းများ

ပန်းနာရောဂါကိုကြိုတင်ကာကွယ်တားဆီးရန်ပါဝင်ကူညီပါ - သင့်အိမ်ကို ဆေးလိပ်ငွေ့ကင်းမဲ့သောအိမ်အဖြစ်ထားပါ။

၎င်းသည်အဘယ်ကြောင့်အရေးပါသနည်း။

- ကလေးများသည် အချိန်တိုင်းတွင် ဆေးလိပ်ငွေ့ကင်းမဲ့သောနေရာများတွင်သာ ရှိသင့်ပါသည်။
- တို့သည် ပန်းနာရောဂါဖြစ်ပွားစေသော မီးပွားတစ်ခုဖြစ်သည်။ သို့သော် ၎င်းတို့ကိုသင်ရှောင်ကြဉ်နိုင်ပါသည်။
- စီးကရက်အငွေ့ နှင့် အီလက်ထရောနစ်စီးကရက်အငွေ့တွင် ကင်ဆာဖြစ်ပွားစေနိုင်သောအချို့သောဓာတုပစ္စည်းများ ပါဝင်သည်။

အီလက်ထရောနစ်စီးကရက် (သို့) vapes ဆိုသည်မှာမည်သည်နည်း။

အီလက်ထရောနစ်စီးကရက်သည် အရည်များ နှင့် နီကိုဒင်းအရသာပါဝင်သောရေငွေ့ကို လွှတ်ထုတ်သည်။ ၎င်းရေငွေ့သည်အန္တရာယ်ကင်းသည်ဟူ၍မဟုတ်ပါ။ ၎င်းရေငွေ့သည် ကလေးများ၏အဆုတ်ကြီးထွားမှုကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။

ပန်းနာရောဂါဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း။

ပန်းနာရောဂါသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောင်ခြင်း နှင့် ကျဉ်းမြောင်းခြင်းတို့ကိုဖြစ်စေသောအခြေအနေမျိုး ဖြစ်သည်။ ပန်းနာရောဂါသည် ရင်ဘက်နာခြင်း၊ မောပန်းခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပြီး လူတို့ကို ခွဲသလိုပ်သံဖြင့်အသက်ရှူခြင်း/ စကားပြောခြင်း နှင့် ချောင်းဆိုးခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသည်။

Secondhand Smoke ဆိုသည်မှာမည်သည်နည်း။

Secondhand smoke သည် လေထဲရှိဆေးလိပ်ငွေ့နံ့ကို ဆိုလိုပါသည်။ စီးကရက်များ၊ အီလက်ထရောနစ်စီးကရက် (သို့) vapes၊ ဆေးတံ နှင့် ဆေးပြင်းလိပ်မှ လူတို့ရှူသွင်းလိုက်သောဆေးလိပ်ငွေ့ဖြစ်သည်။

Thirdhand Smoke ဆိုသည်မှာမည်သည်နည်း။

Thirdhand smoke သည် တစ်စုံတစ်ယောက်က ဆေးလိပ်သောက်သုံးပြီးတောင်မှ အဝတ်အထည်၊ မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်ကျန်နေသော ဆေးလိပ်ငွေ့နံ့ဖြစ်သည်။

သင့်ကလေးကိုကူညီနိုင်မည့် သင်ပြုလုပ်နိုင်သောအရာများ

- ပန်းနာရောဂါရှိသောကလေးကိုကူညီနိုင်မည့် သင်ပြုလုပ်နိုင်သောအရေးကြီးဆုံးအရာတစ်ခုမှာ ဆေးလိပ်ငွေ့ကင်းမဲ့သောအိမ်အဖြစ်ရှိရန်ဖြစ်ပါသည်။
- Secondhand smoke သည် ဘယ်တော့မှစိတ်မချရပါ။
- Secondhand smoke သည် ရောဂါကူးစက်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကလေးများသည်ပိုမိုငယ်ရွယ်ပြီး ကြီးထွားနေသေးသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ Secondhand smoke သည်အရွယ်ရောက်လူများထက် ကလေးများကို ပို၍တောင်အန္တရာယ်ဖြစ်စေပါသည်။
- အခြားသောကျန်းမာရေးပြဿနာများထက်ပိုပြီး ပန်းနာရောဂါအတွက် ကလေးများသည်မကြာခဏ ဆေးရုံတက်ကြသည်။
- ပန်းနာရောဂါရှိသောကလေးများသည် ပန်းနာရောဂါမရှိသောကလေးများထက်ပိုပြီး ကျောင်းပျက်ရက် ပိုများသည်။
- ကလေးတွင်ပန်းနာရောဂါရှိခဲ့ပါက လေထဲတွင်ရှိသော ဆေးလိပ်ငွေ့နံ့ကိုရှူခြင်းသည် ပိုမိုပြင်းထန်သော ရုတ်တရက်ပန်းနာရောဂါထခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- လေထဲတွင်ဆေးလိပ်ငွေ့ရှိသောနေ ရာအနီးအနားတွ င်နေခြင်းသည် ပန်းနာရောဂါမရှိသောကလေးများအတွက် ပင်လျှင် ပန်းနာရောဂါကဲ့သို့သောလက္ခဏာမျိုးရရှိစေနိုင်ပါသည်။
- ဆေးလိပ်ငွေ့မှဓာတုပစ္စည်းများ (thirdhand smoke) သည် စီးကရက်မီးငြိမ်းသွားပြီးနောက် လေထဲ နှင့် သင့်အဝတ်အစား ပေါ်တွင် ရက်အတော်ကြာ (သို့) အပတ်အတော်ကြာ ရှိနေနိုင်သည်။
- Thirdhand smoke သည်ဘယ်တော့မှစိတ်မချရပါ။
- သင့်ကလေးအထူးကုဆရာဝန်သည် သင် (သို့) အခြားသူများကို ဆေးလိပ်ပြတ်အောင်ကူညီနိုင်ပါသည်။