

**နမူနာအိတ်တိုက်တိုက်တိုက်အံ့လေးထဲလဲဖိနုနု၊
ဝံးစူးဆေးကျိုး-**

ဒီကလုင်တိုက်ဆိကတိုက်အိတ်အိတ်နီနီဝံးလေးနုတဟ့တ်ဘဉ်အပူ
(Toll-free National Quitline)
1-800-QUIT-NOW

အမဲရကေးခဲ(နံ)စာနီကရ
(American Cancer Society)
1-800-ACS-2345

ဝဲလီခါးသးတဖ်လေးတဖ်မေးဒီးဒီးတဒါတဆူးတဆါအဂီ
(Centers for disease Control and Prevention)
1-800-CDC-1311

Cosmetic Executive တံးဒူးသုညါဝိပ်မုတ်တဖ်ဘဉ်ယးခဲ(နံ)
စာနီတဆါအဂီ
Cosmetic Executive Women Cancer Information
1-800-4-CANCER

အမဲရကေးကရကရီ ဘဉ်ယးဒီးသးအဂီတံးဒူးသုညါဒီဖိုထဲလဲဖိ
American Heart Association Information Line
1-800-AHA-USA1

**နမူနာအိတ်ဒီးအိတ်တိုက်တိုက်တိုက်တဖ်ဘဉ်ယးတံးအိတ်အိတ်အဂီဒီဖို
အု(နံ)ထာ်နဲး(ထံ)နုနု ဝံသုစူးဟဲနုလီလီကွဲဖဲ**

The U.S. Government
www.smokefree.gov

National Cancer Institute
www.cancer.gov

American Lung Association
www.lungusa.org

American Cancer Society
www.cancer.org

American Heart Association
www.americanheart.org

တံးဂုလေးလံးရဲလီလီအံ့အပူတဖ် တံးဟဲးနုဝံးကျဲဘဉ်အံ့
ဒ်အလီအိတ်အသီး လေး တံးကွဲးလေးဘဉ်တံးကဲတဲင်ကတီအံ့
လေး -

World Health Organization (WHO)

The Centers for Disease Control
and Prevention (CDC)

The National Cancer Institute

American Lung Association

American Cancer Society

American Heart Association

Campaign for Tobacco-Free Kids



လေးတံးဆေးကျိုးအဂီ -
riht@uscridc.org
**U.S. Committee for Refugees
and Immigrants**
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
ထဲလဲဖိ - 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

လံးရဲလီလီအံ့တံးဒူးအိတ်ထီအံ့ဒီဖိုကျိတ်စုတံးဆိတ်ထွဲလေးတံးအိတ်
ဆူင်အိတ်ဒီးပူဂဲင်တံးမေးဝဲကျဲ, တံးသူးကျဲ ပင်လီကူ
လီအိတ်လီဆိး လေးဘဉ်ကီဘဉ်ခဲအဂီဝဲဒဲးနုနုလီလီ



**သးသမူကထီထီအဂီ -
ဆိကတိုက်တိုက်အိတ်ခဲအံ့တက့
Live Longer: Stop Smoking
Now**

(KAREN)



www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

တံးအိတ်မူလေးဒီးတံးအိတ်ဆူင်အဂီ

ပအိမိင်အယိတၢ်လၢကမၤဘၣ်ဒိပတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချတဖၣ်

တၢ်အိမိင်ဒုးကဲထီၣ်ပသိၣ် ခဲ(နံ)စၢၣ်လီၤ. လၢစံကရဲ(ထီ)မိၣ်ထူဝါအ မုၢ်အူလုၢ်အပူၤအိၣ်ဝဲဒီးကဲတၢ်ဖိတၢ်လံၤတ ဖၣ်(chemicals)အါန့ၣ် 4,800 ကလုၣ်, ဒီးလၢအကျါအံၤ 69 ကလုၣ်န့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါဘၣ်လၢ အဒုးကဲထီၣ်ခဲ(နံ) စၢၣ်တၢ်နီၣ်လီၤ. အါန့ၣ်တၢ်အံၤ, တၢ်အိမိင်မၤ ဘၣ်ဒိပနီၣ်ခိကွၢ်ဂီၤလၢအအိၣ်ဒီး အတၢ်မၤဒၣ်ဝဲစ့ၣ်စ့ၣ်တဖၣ် (organs) ဒီးအတၢ်မၤရဲၣ်ကျါတဖၣ်(systems) ခဲလၢဝဲယၣ်ယၣ်လီၤ. ဟီၣ်ခိၣ်ဒိဘၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချကရၢမိၢ် ပုၤ (World Health Organization) တယးဝဲလၢ ကိး 6.5 ဝဲးကီၣ်ဒိဒီးန့ၣ်ပုၤသံဝဲတဂၤမ့ၢ်လၢ အသုညါသုးအ ယိလီၤ.

အမဲရကၤကီၢ်စၢဖျိၣ်ပူၤ တၢ်ကူးကျါယါကျါပုၤဆါကသံၣ်သရၣ်ခိၣ်ကျါ (Surgeon General) ပၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲလၢ, တၢ်အိမိင်အယိ တၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢအဖိလၢတဖၣ်ကဲထီၣ်ဝဲသ့လီၤ.

- တၢ်တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးခိဖျိသ့ၣ်ကျါ ဖးဒိၣ်လၢအဆူၤသ့ၣ်လၢသးပူၤ ဆူသ့ၣ်ကျါအဂၤ တဖၣ်အအိၣ်န့ၣ် အပူၤလဲၣ်ထီၣ် (Abnormal aortic aneurysm)
- တၢ်ဆါဘၣ်ယးဒီးယံန့ၣ်ကံၢ်ဖဲသ့ၣ်ဝါအစဲ(လ်)လၢအတဂူၤ တဖၣ်အါထီၣ် (Acute myeloid leukemia)
- မဲၣ်ချဲမဲၣ်ပုၤဖိထီၣ်ဝါ (Cataract)
- ဒၢလီၢ်ခဲ(နံ)စၢၣ် (Cervical cancer)
- ကလုၣ်ခဲ(နံ)စၢၣ် (Kidney cancer)
- ပနီၣ်ခိကွၢ်ဂီၤဒွဲလၢအမၤစၢၤကဖုၣ်ဝဲဘျးတၢ်အိၣ်ဘၣ်ခဲ(နံ)စၢၣ် (Pancreatic cancer)
- ပသိၣ်ညိးတၢ်ဆါ (Pneumonia)
- မဲကူၤတၢ်ဆါ (Periodontitis)
- ကဖုခဲ(နံ)စၢၣ် (Stomach cancer)
- ဆံၣ်ဒါခဲ(နံ)စၢၣ် (Bladder cancer)
- ကိၣ်ယူၢ်တၢ်အိၣ်အကျါခဲ(နံ)စၢၣ် (Esophageal cancer)
- ကိၣ်ယူၢ်တၢ်ကလုၢ်ကကျါခဲ(နံ)စၢၣ် (Laryngeal cancer)
- ပသိၣ်ခဲ(နံ)စၢၣ် (Lung cancer)
- ကိၣ်ပူၤအဒွဲပူၤခဲ(နံ)စၢၣ် (Oral cancer)
- ကိၣ်ယူၢ်ခဲ(နံ)စၢၣ် (Throat cancer)
- ပသိၣ်တၢ်ဆါတဖၣ်လၢအယံၣ်အထၢ (Chronic lung diseases)
- သးဒီးသ့ၣ်ကျါတၢ်ဆါတဖၣ် (Coronary heart and cardiovascular diseases)
- မၤဘၣ်ဒိမၤစ့ၤလီၤချဲသ့ၣ်လၢစၢၤသ့ၣ်တၢ်ဂုၤ ထီၣ်ပသိၣ်ထီၣ်အဂီၢ် (Reproductive effects such as decreased fertility)
- တၢ်ပနီၣ်လၢအဒုးအိၣ်ထီၣ်ဖိသ့ၣ်အိၣ်န့ၣ်တဖၣ်သံသတူၢ်က လၢဝဲ(Sudden infant death syndrome)

တၢ်လၢဝဲဘၣ်လၢဝဲစ့ၣ်လၢတၢ်အိမိင်အယိ

2006 နံၣ်အပူၤ, တၢ်မုၢ်ဒွဲးလၢထံကီၢ်ဒိတဘၣ်ညါအဖိခိၣ်န့ၣ် မိၣ်ဝါတဘၣ်အပူၤကမ့ၢ်ဝဲ \$ 4.35 လီၤ. ဝဲပဒွဲး အီၤလၢတၢ်အပူၤ အံၤအဖိခိၣ်န့ၣ်, ပုၤတဂၤလၢအအိမိင်ထူဝါလၢဝဲတနံၤတဘၣ်န့ၣ် ကိးနံၣ်ဒိးအဝဲအတၢ်လၢဝဲဘၣ် လၢဝဲစ့ၣ်လၢမိၣ်ထူဝါအဂီၢ်ကမ့ၢ်ဝဲဘျး ထီၣ် \$ 1,600 ညါလီၤ. ပုၤလၢအအိမိင်ထူဝါတနံၤတဘၣ်န့ၣ်, လၢ 20 နံၣ် အတီၢ်ပူၤအတၢ်လၢဝဲဘၣ်လၢဝဲစ့ၣ်လၢမိၣ်ထူဝါအဂီၢ်ကမ့ၢ်ဝဲ \$ 32,000 လီၤ.

ကိးနံၣ်ဒိး မ့ၢ်လၢတၢ်အိမိင်အယိ, အမဲရကၤကီၢ်စၢဖျိၣ်ဘၣ် လၢဝဲစ့ 167 ဘုၤလယၢၣ်(နံ) လၢအမ့ၢ်ဝဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ တၢ်အိးထွဲကွၢ်ထွဲအပူၤန့ၣ်လီၤ.

မိၣ်တဖၣ်အိမိင်

တၢ်မၤကွၢ်တဖၣ်နဲၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲလၢ ပိၣ်မုၢ်တဖၣ်အိမိင်အယိတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲ အိၣ်ခိၣ်တကွၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ကဒၢထီၣ်အဂီၢ် လီၤ. ပိၣ်မုၢ်လၢအအိမိင်တ ချွဲဒီးလၢအဒၢထီၣ်တဖၣ် ဘၣ်သဂၢၢ်ဒီးတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲတဖၣ်ဖဲအဒၢဆါတ တီၢ်ခါသ့ဝဲဒိၣ် န့ၣ်ဒိးပိၣ်မုၢ်လၢအတအိမိင်တဖၣ်လီၤ. မိၣ်တဖၣ်မ့ၢ် အိမိင်ဖဲအဒၢဆါတတီၢ်န့ၣ်ဖိသ့ၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဖျိၣ်ထီၣ် တဖၣ် တၢ်မၤအသးသ့လၢအနီၣ်ခိတယၢၢ်ကစ့ၤ (ဖဲအမဲရကၤကီၢ်စၢဖျိၣ်ပူၤ အံၤ မ့ၢ်ဝဲတၢ်ဂုၢ်အဒိၣ်ကတၢ်တမံၤ လၢအမၤသံဖိသ့ၣ်ဆံးဖိတဖၣ်), ကအိၣ်ဖျိၣ်လၢအသံ, မ့တမ့ၢ် ကသံဖဲအမ့ၢ်ဒိးဖိသ့ၣ်အိၣ်န့ၣ်အဆါတ တီၢ်.

တအိမိင်ဘၣ်ဆၣ်နၢဘၣ်မိၣ် အလုၢ်ခုၣ် (SECONDHAND SMOKING)

ပတအိမိင်ဘၣ်ဆၣ်ပနၢဘၣ်မိၣ်အလုၢ်ခုၣ်န့ၣ် မ့ၢ်မုၢ်အူလုၢ်အခုၣ် လၢအဟဲဟးထီၣ်လၢပုၤအိမိင်တဖၣ်အပသိၣ် ပူၤဒီးလၢမိၣ်ထူဝါ လၢမုၢ်အူအိၣ်အီၤတကူၣ်, လၢမိၣ်ထူ (cigar) ဒီးလၢမိၣ်သ့ၣ် ခိၣ်(pipe)အအိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤ မ့ၢ်တၢ်လီၤပျံၤအလီၢ်လီၤ. ဖဲအမဲရကၤကီၢ်စၢဖျိၣ်ပူၤအံၤ, ကိးနံၣ်ဒိး လၢတၢ်တအိမိင်ဘၣ်ဆၣ် နၢဘၣ်မိၣ်လုၢ်ခုၣ် အယိ ပူၤ 3,000 သံလၢပသိၣ်ခဲ(နံ)စၢၣ်တၢ်ဆါ ဒီးပူၤ 35,000 သံလၢတၢ်ဆါအဂၤတဖၣ်လီၤ. ပနၢဘၣ်မိၣ်လုၢ် ခုၣ်အယိမၤဘၣ်ဒိပမဲၣ်ချဲတဖၣ်, ပနၢစ့ၤ, ပကိၣ်ယူၢ်, ပပသိၣ်တဖၣ်သ့ ဒီး ပကူးသ့လီၤ.

တၢ်နၢဘၣ်မိၣ်အလုၢ်ခုၣ်အံၤ မ့ၢ်တၢ်လီၤပျံၤအလီၢ်လီၤ ဆီဒၣ်တၢ်လၢဖိသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ. ဖိသ့ၣ်လၢအနၢဘၣ် မိၣ်အလုၢ်ခုၣ်အံၤ-

- အနၢဆါသ့အါန့ၣ်ညီန့ၣ်.
- မၤန့ၢ်တၢ်ဆါဒ်အမ့ၢ်ကလံၤကျါလဲၤဆူပသိၣ်အပူၤညိးထီၣ် (bronchitis), ပသိၣ်ညိးတၢ်ဆါ (pneumonia) , ဒီး ပသိၣ်တၢ်ဆါအဂၤတဖၣ်သ့ညီဒိၣ်တကွၢ်.

- မၤန့ၢ်တၢ်သါအံး (asthma), တၢ်သါအံးကထီၣ်အီၤ အါဒိၣ်ထီၣ်, ကသါအံးနးဒိၣ်ထီၣ်, ဒီးတၢ်သါအံး ထီၣ်အီၤ တဘျီဒီးတဘျီန့ၣ်အစၢၤဘျးဒိၣ်ထီၣ်ကသ့အါန့ၣ်ဒီးလၢညါလီၤ.
-

တၢ်ဘျးတၢ်ဖျိၣ်လၢပဒီးန့ၣ်ဘၣ်မ့ၢ်လၢပဆိကတီၢ်တၢ် အိမိင်အယိ

နအိမိင်လၢခဲကတၢ်တဘျီဝဲ 20 မံးနးအတီၢ်ပူၤ, နနီၣ်ခိစးထီၣ်လဲၤ ဒီဖျိတၢ်လဲလိၣ်တဖၣ်လၢအပိၣ်ထွဲလိၣ်အခဲတ မံၤဝဲတမံၤလီၤ.

နဆိကတီၢ်အိမိင်ဝဲ 24 န့ၣ်ရံၣ်အလီၢ်ခဲ

- တၢ်မၤအသးသ့လၢ နသးတၢ်ဟူးတၢ်ဝဲ ကဘၣ်တံၣ်တံၣ်သတူၢ်ကလၢ န့ၣ်ကစ့ၤလီၤဝဲ

နဆိကတီၢ်အိမိင်ဝဲ ခံန့ၣ်ဒီးသၢန့ၣ်အဘၣ်စၢၤန့ၣ်

- သ့ၣ်တၢ်လဲၤတရံးအသးလၢနပူၤကဂ့ၤဒိၣ်ထီၣ်လီၤ
- နဟးလၢနခိၣ်ကသ့ကန့ၣ်ညီဒိၣ်ထီၣ်
- နပသိၣ်မၤတၢ်မၤလၢအဘၣ်မၤဝဲကသ့အါထီၣ်

နဆိကတီၢ်အိမိင်ဝဲ တလၢဒီးခွဲလၢအဘၣ်စၢၤန့ၣ်

- နကူး, နနၢစ့ၤပူၤတံၣ်တၢၤ, တၢ်ဘျးနသး, ဒီးနသါတလၢသါတဖၣ် ကစ့ၤလီၤဝဲလီၤ

နဆိကတီၢ်အိမိင်ဝဲ တနံၣ်ပူၤကွဲၣ်န့ၣ်

- တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢနဒီးန့ၣ်ဘၣ်သးအတၢ်ဆါကသ့န့ၣ်, စ့ၤ လီၤဝဲဒီးကအိၣ်ကျါပုၤသိးဒၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢပုၤ အိမိင် တဂၤဒီးန့ၣ်ဝဲသ့န့ၣ်အတဝၣ်လီၤ.

တၢ်ဘၣ်ဘျးဘၣ်ဖျိၣ်တဖၣ်လၢဆါကတီၢ်ဖးယံၣ်အဂီၢ်မ့ၢ်လၢန ဆိကတီၢ်တၢ်အိမိင်အယိ

နဆိကတီၢ်တၢ်အိမိင်မ့ၢ်ပူၤထီၣ်ယဲၣ်နံၣ်တူၤလၢတဆဲယဲၣ်နံၣ်လံန့ၣ် တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢနဘၣ်ကလံၤ (stroke) အဂီၢ်န့ၣ်ကအိၣ်ကျါ ထဲသိးဒၣ်ဒီးပုၤလၢအတအိမိင်နီတဘျီတဂၤအဂီၢ်လီၤ. နဆိကတီၢ်တၢ်အိမိင်မ့ၢ်ပူၤထီၣ်အနံၣ်တဆဲလံန့ၣ်,တၢ်ဘၣ်ယိၣ် လၢနဘၣ်ပသိၣ်ခဲ(နံ)စၢၣ်ကသ့န့ၣ်အိၣ်ကျါထဲသိး ဒၣ်ဒီးပုၤ လၢအအိမိင်ဒၣ်မိၣ်တဂၤဘၣ်ဝဲသ့န့ၣ် အတဝၣ်လီၤ.

နဆိကတီၢ်တၢ်အိမိင်မ့ၢ်ပူၤထီၣ်တဆဲယဲၣ်နံၣ်လံန့ၣ်, တၢ်ဘၣ် ယိၣ်လၢနဘၣ်သးအတၢ်ဆါကသ့န့ၣ်အိၣ်ကျါထဲသိး ဒၣ်ဒီးပုၤ လၢအတအိမိင်နီတဘျီ , ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢနသံလၢသးအတၢ်ဆါ အယိကသ့န့ၣ်ဘျးကတူၤကျါပုၤသိး ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အိၣ်လၢပုၤ လၢအတအိမိင်နီတဘျီတဂၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.