

ဆေးလိပ်ငွေနှင့် Vape အငွေ့များ-

ပြင်းထန်သော ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါကို ဖြစ်စေသည်

ဆေးလိပ်ငွေနှင့် အီးစီးကရက် သို့မဟုတ် VAPE အငွေ့များသည် အဆုတ်ကျန်းမာရေးကို အန္တရာယ်ရှိစေသည်။ ရှူရှိုက်မိသည့်အခါ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းများ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ကျဉ်းမြောင်းခြင်းတို့ ဖြစ်လာပြီး အသက်ရှူရခက်စေသည်။ အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ သင့်အဆုတ်များ သိသိသာသာ ထိခိုက်ပျက်စီးလာပြီး နာတာရှည်ဖြစ်သွားနိုင်သည်။ သင့်ကိုယ်သင်နှင့် သင့်ရင်သွေးငယ်များ၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို ဆေးလိပ်ငွေနှင့် VAPE အငွေ့များ၏ အန္တရာယ်မှကာကွယ်ရန် လိုအပ်သည်များကို လုပ်ဆောင်ပါ။

- သင့်အိမ်ကို မီးခိုးငွေနှင့် ဆေးလိပ်ငွေ ကင်းစင်အောင်ထိန်းသိမ်းပါ။
- အိမ်တွင်းလေထု သန့်ရှင်းရေး မူဝါဒ သတ်မှတ်ထားရှိသော အိမ်ကို ငှားရမ်းပါ။
- သင့်ကားကို ဆေးလိပ်ငွေနှင့် အီးစီးကရက်ငွေများ ကင်းစင်အောင်ထားပါ။
အသက် ၈ နှစ်အောက်ကလေးများရှိသည့်နေရာတွင် ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရန် ဥပဒေက သတ်မှတ်ထားသည်။
- အများပြည်သူ သွားလာသည့်နေရာများနှင့် ပုဂ္ဂလိကနေရာများတွင် ဆေးလိပ်ငွေမရှူမိစေရန် ရှောင်ရှားပါ။
- သင်ဆေးလိပ်သောက်လျှင် သို့မဟုတ် vape သောက်လျှင် ဖြတ်ရန် အကူအညီယူပါ။



ဆေးလိပ်သောက်သုံးမှု ပုံစံမှန်သမျှကို **802Quits** သုံးပြီး ဖြတ်ပါ။

လမ်းညွှန်မှုများ၊ စာတိုပို့ပြီးပံ့ပိုးမှုရယူခြင်း၊ ပလာစတာများ၊ ပီကေနှင့် ပူရှိန်းပြားများ အခမဲ့ ရယူလိုက်ပါ။

ငွေသားဆု \$\$\$ ရယူပါ။*

1-800-QUIT NOW
(800-784-8669)

သို့ ယခုပေါ်ဆွဲလိုက်ပါ

802Quits.org သို့ သွားရောက်ပါ

300500 သို့ **START** ဟု စာပို့ပါ



ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ၊ ပန်းနာရင်ကြပ်ဖြစ်စေသည့်အရာများနှင့် အဆုတ်ကျန်းမာရေး အကြောင်းကို healthvermont.gov/wellness/asthma တွင် လေ့လာပါ။

*ဗားမောင့်ပြည်နယ်တွင် နေထိုင်သူဖြစ်ရမည်။ စာရင်းသွင်းပြီးမှသာ အရည်အချင်းပြည့်မီမှုကိုဆုံးဖြတ်မည်။ အချို့သောအခြေအနေများ သတ်မှတ်ထားသည်။