

39. ແນະນຳໃຫ້ນຳໃຊ້ ກັນ
ຫຼັກຮ້າແລະຢາອື່ນ ມາ
ໃຊ້ທິດ ແທນການສູບຢາ.



40. ຕິດປ້າຍເຄື່ອງໝາຍ
"ຂອບໃຈນຳທ່ານທີ່ບໍ່ສູບຢາ" ຕາມເຮືອນ, ຫ້ອງ
ການ ແລະໃນຮົດຂອງທ່ານ.

41. ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານຈະເປັນຜູ້ທີ່ສູບຢາເອງ, ທ່ານສາ
ມາດປ້ອງກັນຜູ້ທີ່ຢູ່ອ້ອມແອມທ່ານ ໃຫ້ປອດຈາກ
ຄ້ວນຢາສູບ.

42. ສູບຢາໃນສະເພາະແຕ່ຢູ່ໃນຂົງເຂດທີ່ອະນຸຍາດ ໃຫ້
ສູບເທົ່ານັ້ນ.

43. ໄຂ່ປ່ອງຍ້ຽມອອກ ກໍບໍ່ພຽງພໍ. ຕ້ອງໃຊ້ເວລາຮອດ
ສາມຊົ່ວໂມງ ຄ້ວນຢາສູບຈຶ່ງຈະເຫຼືອດຫາຍໝົ່ໄປ
ອອກຈາກຫ້ອງໄດ້.

44. ຜູ້ທີ່ສູບຢາ ບໍ່ຄວນສູບຢາໃນສະຖານທີ່ທີ່ມີເດັກນ້ອຍ.

45. ຜູ້ທີ່ສູບຢາ ບໍ່ຄວນສູບຢາໃນຮົດ
ທີ່ມີຜູ້ໂດຍສານ.

THANKS FOR
NOT SMOKING



46. ຜູ້ທີ່ສູບຢາ ແລະຜູ້ທີ່ບໍ່ສູບຢາ
ໄດ້ຮັບຜົນກຳໄລມາຈາກສະພາບ
ແວດລ້ອມທີ່ປອດຈາກຄ້ວນຢາ
ສູບ.

47. ປະຣິນາມຄ້ວນຢາທີ່ທ່ານກິນເຂົ້າ
ໄປໝ້ອຍທີ່ສຸດ ແມ່ນດີກ່ວາ.

48. ນອກເຫນືອຈາກນັ້ນສັດລ້ຽງໃນເຮືອນຂອງທ່ານກໍ
ຕ້ອງໃຫ້ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງດີ. ໝາ ແລະແມວ
ກໍມີໂອກາດເປັນໂຮກມະເຮັງໄດ້ເຊັ່ນດຽວກັນ.

49. ຄວນຢາສູບສາມາດສົ່ງຜົນສະທ້ອນໃຫ້ແກ່ທຸກໆຄົນ-
ເຖິງແມ່ນວ່າພວກເຂົາເຈົ້າເຫຼົ່ານັ້ນ ຈະສູບຢາ
ຫຼືບໍ່ສູບຢາກໍຕາມ.

50. ພ້ອມກັນເຮັດວຽກຮ່ວມກິ
ນ, ພວກເຮົາກໍສາມາດ
ຫຼຸດຜ່ອນຜົນອັນຕະຣາຍ
ໃຫ້ແກ່ທຸກໆຄົນອອກຈາກ
ຜົນຮ້າຍຂອງຄ້ວນຢາ
ສູບໄດ້.

SMOKE FREE!



ຈຶ່ງປ້ອງກັນຕົວຂອງທ່ານເອງອອກຈາກຄ້ວນຢາສູບ
ຄ້ວນຢາສູບທີ່ຖືກຜົນອອກມາອີກຕໍ່ນຶ່ງຈາກຜູ້ທີ່ສູບຢາ ມີ
ຄວາມສຽງເປັນພັນອັນຕະຣາຍຕໍ່ສຸຂະພາບ. ຈຶ່ງອາໄສເບິ່ງ
ເນື້ອໃນໃຈຄວາມໃນຂ້າງໃນທີ່ເປັນຂໍ້ມູນຕົວຈິງ ທີ່ກ່ຽວພັນ
ກັນກັບຄ້ວນຢາສູບ ແລະວິທີທາງຕ່າງໆ ໃນການທີ່ຈະປົກ
ປ້ອງຕົວຂອງທ່ານເອງ ແລະຄົນທີ່ທ່ານຮັກ. ເພື່ອເປັນ
ການເຮັດໃຫ້ຄວນຢາສູບຫຼຸດນ້ອຍຖອຍລົງໃນປະຊາຄົມ
ຊຸມຊົນຂອງທ່ານ, ກະຣຸນາຂຽນເຖິງເຈົ້າໜ້າທີ່ ພັກ
ງານເພື່ອຮຽກຮອງໃຫ້ເພີ່ມໄດ້ສາງສະຖານທີ່
ທີ່ປອດຈາກຄ້ວນຢາສູບ.

ແປຈາກພາສາອັງກິດມາເປັນພາສາລາວ ແລະຮຽບຮຽງ ໂດຍ
ອົງການລາວເພື່ອຄວາມກ້າວໜ້າໃນສະຫະຣັດ

ເພື່ອຄວາມຮະອຽດເພີ່ມເຕີມ, ກະຣຸນາຕິດຕໍ່ແລະພົວພັນກັບ
ອົງການລາວເພື່ອຄວາມກ້າວໜ້າໃນສະຫະຣັດ
Lao Advancement Organization of America
Lao Cultural Center Building, 2648 West Broadway Avenue
Minneapolis, MN 55411, USA. Tel: 612.302.9048. Fax: 612.522.2431
E-mail: LaoPTAmn@LaoPTA.org; WWW.LAOPTA.ORG

ຫຼື
**Minneapolis Department of
Health and Family Support**
250 South Fourth Street, Room 510
Minneapolis, MN 55415-1384
612.673.2301

This pamphlet is not a substitute for professional medical care.
If you have questions or concerns, please talk with a
health care provider.

Written by Laurie Slothower.
Designed by Eva Bernstein. Illustrated by Meg Biddle.
Special thanks to our peer reviewers.
©2000 Journeyworks Publishing. All rights reserved.
Please do not duplicate. Printed on recycled paper.
Title #5220-MIN ISBN 1-56885-220-7
For ordering information contact:
JOURNEYWORKS PUBLISHING
P.O. Box 8466 • Santa Cruz • CA 95061
Telephone: 800 • 775 • 1998

ຈຶ່ງປ້ອງກັນຕົວຂອງທ່ານເອງ

50 Things You Should Know About Secondhand Smoke

50 ຢ່າ

ທ່ານຄວນຮູ້ ກ່ຽວກັບ
ການສບເອົາ
ຄ້ວນຢາສູບ
ໄປອີກຕໍ່ນຶ່ງ

ພາສາລາວ
LAO VERSION

ຈຶ່ງປ້ອງກັນຜູ້ທີ່ທ່ານຮັກ

50 ຢ່າເກີດບັນຫາຄວນຮູ້ກ່ຽວກັບການສູບເອົາຄ້ວນຢາສູບໄປອີກຕໍ່ນີ້

1. ຄ້ວນຢາ ແມ່ນສິ່ງໃດນຶ່ງທີ່ນັກສູບຢາຜິດອອກມາ.

2. ຄ້ວນຢາ ກໍແມ່ນຄ້ວນທີ່ອອກມາຈາກການເຜົາໃໝ້ກອກຢາ, ຢາຊີກາ ຫຼືກອກ ເຊັ່ນດຽວກັນ.



3. ບາງຄັ້ງກໍຮຽກວ່າຄ້ວນຢາສູບມີລັກສະນະທາງສະພາບ ແວດລ້ອມ (ETS).

ນັກສູບຢາກິນເອົາຄ້ວນຢາສູບພຽງແຕ່ 15 ເບີເຊັ່ນຈາກກອກຢາສູບກອກນຶ່ງ. ສວນເຫຼືອນັ້ນ ແມ່ນໄດ້ໄປເຮືອປົນກັບອາກາດຫາຍໃຈ.

ໃນເມື່ອຜູ້ທີ່ບໍ່ສູບຢາ ກິນເອົາຄ້ວນຢາສູບຈາກຜູ້ທີ່ສູບ ໄປອີກຕໍ່ນຶ່ງ, ເອີ້ນວ່າ ເປັນການສູບຢາໂດຣທາງອອມ.



ການສູບເອົາຄ້ວນຢາສູບໄປອີກຕໍ່ນຶ່ງ ແມ່ນບໍ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງທ່ານ.

ຄ້ວນຢາສູບທີ່ຜິດອອກມາ ຈາກຜູ້ທີ່ສູບຢາບັນຈຸດ້ວຍທາດເຄມີຕ່າງໆທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດເປັນໂຮກມະເຮັງ.

ທາດເຄມີຈຳນວນນຶ່ງ ໃນ ຄ້ວນຢາສູບທີ່ຜິດອອກມານັ້ນ ບັນຈຸດ້ວຍທາດເບື້ອ ຝືນາຕີຣາຍ, ຊີອານາຍ, ອາຣແອັ້ນນິກ, ແອັມໂມນີເອັຣ໌ ແລະຄາບອນໂມໂນຊາຍ.

ຄ້ວນຢາສູບທີ່ມາຈາກປາຍກອກທີ່ຖືກເຜົາໃໝ້ ມີຜິດຫຼາຍກວ່າຄ້ວນທີ່ຜູ້ສູບກິນເອົາຈາກກິນກອກຢາ.

ອີງການປ້ອງກັນສະພາບແວດລ້ອມຂອງສະຫະຣັດ ໄດ້ຈັດຄ້ວນຢາທີ່ສູບຜິດອອກມານັ້ນ ຄືກັບເປັນເຊື້ອສາມເຄມີອັນນຶ່ງທີ່ອັນຕະລາຍກວ່າໝູ່ຂອງການເປັນສາຍເຫດໃຫ້ແກ່ການເກີດເປັນໂຮກມະເຮັງ.

ໃນແຕ່ລະປີ, ມີຄົນຜູ້ທີ່ບໍ່ໄດ້ສູບຢາ ໄດ້ຕາຍໄປ 3,000 ຄົນດ້ວຍໂຮກມະເຮັງປອດຍ້ອນສາຍເຫດມາຈາກການສູບເອົາຄ້ວນຢາສູບ ໄປອີກຕໍ່ນຶ່ງ.



12. ຄ້ວນຢາສູບເປັນສາຍເຫດພາໃຫ້ຕາຍຍ້ອນການເປັນໂຮກມະເຮັງປອດ ຫຼາຍກວ່າ 30 ເທົ່າທີ່ຕາຍຍ້ອນສາຍເຫດຂອງອາກາດທີ່ເຮືອປົນໄປດ້ວຍທາດຜິດຕ່າງໆ.

13. ຄ້ວນຢາສູບເປັນສາຍເຫດນຳໄປສູ່ການເປັນໂຮກຫົວໃຈເຖິງ 350,000 ລາຍໃນໜູ່ຄົນທີ່ບໍ່ສູບຢາ.

14. ຜູ້ທີ່ບໍ່ສູບຢາ ແຕ່ວ່າງາມກັບຜູ້ທີ່ສູບຢາ ມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ຈະເປັນໂຮກມະເຮັງປອດເຖິງ 30 ເບີເຊັ່ນ ຫຼາຍກວ່າ ຜູ້ທີ່ບໍ່ສູບຢາ ແຕ່ວ່າງາມກັບຜູ້ທີ່ບໍ່ສູບຢາຄືກັນ.



15. ຄ້ວນຢາສູບ ເປັນສິ່ງທີ່ທຳລາຍ ໂດຣຟິເສດແມ່ນຕໍ່ເດັກນ້ອຍ.

16. ເດັກຜູ້ທີ່ສູບເອົາຄ້ວນຢາສູບໄປອີກຕໍ່ນຶ່ງ ສວນຫຼາຍມັກຈະເປັນໄຂ້, ເປັນອາແລັກຈີ, ເປັນຫິດ ແລະມີຍາດຕິດ ຕໍ່ທາງຫູ.

17. ຄ້ວນຢາສູບເປັນສາຍເຫດເຮັດໃຫ້ເກີດໂຮກປອດ ແລະໂຮກຫຼອດລົມຫາຍໃຈອັກເສບ ມີເຖິງ 3,000.000 ກໍຣະນີໃນແຕ່ລະປີ.

18. ລູກນ້ອຍເກີດໃໝ່ຂອງພໍ່ແມ່ຜູ້ທີ່ສູບຢາ ເສັຽຊີວິດ ມີຈຳນວນເຖິງສອງເທົ່າຕົວຂອງການເສັຽຊີວິດແບບກະທັນຫັນ (SIDS-Dudden Infant Death Syndrome).

19. ຄ້ວນຢາສູບສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດມີອາການນ້ຳຕາໄຫຼ, ຂໍ້ມູກໄຫຼ ແລະເກີດມີອາການປວດຮາກ.

20. ຄ້ວນຢາສູບເປັນສາຍເຫດນຳໄປສູ່ການເປັນມະເຮັງໃນຜິ້ງດັງ, ສມອງ, ປອດ ແລະ....

21. ຄ້ວນຢາສູບເຮັດໃຫ້ເຄື່ອງນຸ່ງ ແລະ ຜົນມີກິ່ນເໝັນ.

22. ຄ້ວນຢາສູບທຳລາຍຣົສຊາດ ແລະ ກິ່ນຂອງອາຫານ.



23. ທາງຄົນມີສິດ ທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ເກີດມີສະພາບແວດລ້ອມທີ່ປອດຈາກຄ້ວນຢາສູບ.

24. ເຮືອນທີ່ປອດຈາກຄ້ວນຢາສູບ ຫມາຍເຖິງມີການໃຊ້ຈ່າຍ ແລະ ເສັຽເວລາໜ້ອຍກວ່າໃນການທຳຄວາມສອາດ.

25. ເຮືອນທີ່ປອດຈາກຄ້ວນຢາສູບ ມີກິ່ນດີກວ່າ.

26. ຄົນອາເມຣິກັນ ມີປະມານແປດສິບເບີເຊັ່ນຄິດວ່າ ບໍ່ຄ້ວນສູບຢາໃນບໍລິເວນອອມແອມ ຂອງຄົນທີ່ບໍ່ສູບຢາ.



27. ການສູບຢາເປັນສິ່ງທີ່ຜິດກົດໝາຍໃນຫຼາຍຫ້ອງການອາຄານເຮັດວຽກຂອງຣັຖບານ ແລະສາຍການບິນພາຍໃນຕ່າງໆ.

28. ໃນສະຖານທີ່ໂຮງຮູບເງົາ, ໂຮງລະຄອນ, ໂຮງຮຽນ ແລະຮ້ານຄ້າຕ່າງໆສວນຫຼວງຫຼາຍ ໄດ້ມີການຕິດປ້າຍຫາມສູບຢາໄວ.

29. ທ່ານສາມາດຮຽນຮູ້ໄດ້ກ່ຽວກັບກົດໝາຍທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ ໂດຍໄຫຼ່ໄປທີ່ກະຊວງສາທາຣະນະສຸກ.

30. ມັນເປັນການຍາກ ທີ່ຈະລົບລ້າງຄ້ວນຢາສູບໄດ້. -ນຶ່ງໃນສິ່ສ່ວນ, ຊາວອາເມຣິກັນເປັນຄົນທີ່ສູບຢາ.

31. ຖ້າມີຜູ້ໃດທີ່ກຳລັງສູບຢາຢູ່ໃກ້ໆທ່ານ, ທ່ານສາມາດບອກເຂົາເຈົ້າ ຢ່າງມີນາຣະຍາດໃຫ້ເອົາຖິ້ມ.



32. ມັນເປັນການດີທີ່ບອກຜູ້ອື່ນບໍ່ຄວນສູບຢາ.

33. ທ່ານອາດເວົ້າວ່າ, " ອໍໂທດ, ອໍຄວາມກະຣຸນານຳ ທ່ານບໍ່ສູບຢາໄດ້ບໍ່?"

34. ທ່ານສາມາດປ້ອງກັນຄົນທີ່ທ່ານຮັກອອກຈາກຄ້ວນຢາສູບ.

35. ບອກຜູ້ທີ່ເອົາເດັກນ້ອຍ, ພໍ່ເຖົ້າແມ່ເຖົ້າ-ບຸຢາ ແລະ ເພື່ອນໆອື່ນໆບໍ່ຄວນສູບຢາຢູ່ໃນເຮືອນຂອງທ່ານ.



36. ໃຫ້ມີຄວາມໝັ້ນໃຈວ່າໂຮງຮຽນກຽມ ແລະ ໂຮງຮຽນບອນທີ່ລູກຂອງທ່ານຮຽນນັ້ນເປັນສະຖານທີ່ປອດຈາກຄ້ວນຢາສູບ.

37. ຫ້ອງທີ່ເຕັມໄປດ້ວຍຄ້ວນຢາສູບສະສົມທາດເບື້ອເຖິງຫົກເທົ່າຖ້າທຽບໃສ່ຄ້ວນຣົດອາຍເສັຽທີ່ທ້ອງຖິ້ມ.

38. ແນະນຳ ໂດຣກົງໃຫ້ຜູ້ທີ່ສູບຢາອອກໄປສູບຢູ່ນອກເຮືອນອັນເປັນຂົງເຂດທີ່ເປີດກວາງ.