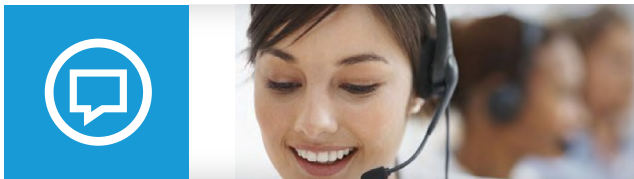




ကိပ် တၢ်မၤစၢၤလီၤကျိၤ လၢဘျးလဲၤကလီၤ လၢကတဲသကိပ်တၢ်ဒီး ပှၤသ့ဘၣ်စံၣ်နီၤအဂီၢ်တက့ၢ်. **1-800-LUNGUSA**



- ဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်ဆါသီသီ မ့တမ့ၢ် ကွၢ်ထွဲပှၤဆါလၢအိၣ်ဒီး ပသိၣ်တၢ်ဆါခါ.
- ကျဲးစး ပတုၣ်ညါသူးခါ.
- အဲၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါ ပသိၣ်တၢ်ဆါ နတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အလီၢ်အဂီၢ်ခါ.

ပ တၢ်မၤစၢၤလီၤကျိၤ အပှၤမၤတၢ်ဖိ လၢဟ့ၣ်လီၤသးနီၢ်နီၢ်ဒီး သ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၢၢ်တၢ်န့ၣ် ဟ့ၣ်န့ၢ်တၢ်မၤစၢၤ လၢနလိၣ်ဘၣ်အီၤသ့ဒီး တၢ်စံးဆၢလၢနဃုသ့ၣ်ညါအီၤသ့လီၤ.

ဆဲးကျိၤ ပှၤ

ဆဲးကျိၤသ့ဖဲ မ့ၢ်ဆါ တုၤ မ့ၢ်ဖိဖး- ဂီၤ 7 န့ၣ်ရံၣ် - ဟါ 9 န့ၣ်ရံၣ် CST; နွံကတၢၢ်- ဂီၤ 9 န့ၣ်ရံၣ် - ဟါ 5 န့ၣ်ရံၣ် CST, နံၤသဘျီမ့ၢ်ပှၤတဖၣ်တပၣ်ဘၣ်.

 ဆုၢ်တၢ်သံကွၢ် အံၤမ(လ)ဆူ HelpLineInfo@Lung.org တက့ၢ်.

 န့ၣ်ကွၢ် lung.org/support-community/lung-helpline-and-tobacco-quitline - ကတိၤသကိပ်တၢ် မ့တမ့ၢ် ဆုၢ်ထီၣ်တၢ်သံကွၢ်လၢ အ့ထၢ်နဲးဖိခိၣ်တက့ၢ်.

 TTY လၢပှၤအတၢ်န့ၢ်ဟူ ဂံၢ်ဘါစၢ်အဂီၢ် **1-800-501-1068**.

တၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ်လၢ ကဘၣ်ကိပ် ပသိၣ်တၢ်မၤစၢၤလီၤကျိၤ

1. ပပှၤသ့ဘၣ်စံၣ်နီၤတဖၣ်န့ၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်စံးဆၢတဖၣ်လီၤ.
ပ တၢ်မၤစၢၤလီၤကျိၤ အပှၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်အကျိၤ ပှၤဃုဒီး နး(စ)လၢဆဲးလီၤမံၤလၢပဒိၣ် လၢအိၣ်ဒီးတၢ်လဲၤခီဖျိ, တၢ်သီထီၣ်သီလီၤ အကသံၣ်သရၣ် ဒီး ပှၤသ့ဘၣ်လီၤဆီလၢ တၢ်ကူစါ တၢ်စဲညါသူးန့ၣ်လီၤ. နကစံးကတိၤဘၣ်တၢ်လီၤလဲၤဒီး ပှၤသ့ဘၣ်စံၣ်နီၤ ဘၣ်ဃးဒီး နပသိၣ်တၢ်ဆါအဂီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်လၢ အဘၣ်ဃးဒီး တၢ်ပတုၣ်ကွၢ် တၢ်အီၢ်မိၢ်အဂီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်စူးကျိၤညါသူးပီးလီၤအဂၢၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
2. သ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၢၢ်ဘၣ် နတၢ်ဃုထံၣ်န့ၢ်တၢ်ဆါဒီး တၢ်ကူစါယါဘျီ တၢ်ဃုထၢတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
တၢ်ဃုသ့ၣ်ညါတၢ်ဆါအသီ ဘၣ်ဃးဒီး ပသိၣ်တၢ်ဆါမ့ၢ်ဂ့ၢ် မ့တမ့ၢ် ဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မံၤလဲၤခီဖျိ တၢ်အိၣ်သးယံာ်ထၢနးမ့ၢ်ဂ့ၢ်, ပမၤစၢၤန့ၢ်သ့ဘၣ်ဃးဒီး တၢ်သံကွၢ်တဖၣ် လၢတၢ်မနုၤကမၤအသးလၢခံ, နတၢ်ဃုထၢကမ့ၢ်မနုၤ, ဒီး ဟ့ၣ်န့ၢ်တၢ်အိၣ်ယၢတဖၣ်, တၢ်ဆုၢ်ခီတဖၣ် ဒီး တၢ်မၤစၢၤဆီၣ်ထွဲဒၣ်လဲၣ်သ့လီၤ.
3. သ့ၣ်ညါ နတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်တက့ၢ်.
ဒီးန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီး တၢ်မၤစၢၤ ဘၣ်ဃးဒီးနတၢ်စံးဆၢတဖၣ်လၢ တၢ်အီၢ်မိၢ်/တၢ်စူးကျိၤညါသူး, ကရံၣ်ဒိၣ်အဂီၢ်, ကလံၤတကဆီအဂီၢ်, တၢ်လီၤစၢၤလီၤသ့ၣ် တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အကျိၤအဂီၢ်တဖၣ်လၢ ပသိၣ်တၢ်ဆါအဂီၢ်, တၢ်သးဘံးတၢ်ဆါ, COPD, ပသိၣ်ခဲစၢ် ဒီး အဂၢၤတဖၣ်တက့ၢ်. ဃုသ့ၣ်ညါ ကဘၣ်မၤစၢၤလီၤ တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်လၢ ပသိၣ်တၢ်ဆါအဂီၢ်တက့ၢ်.
4. တၢ်အံၤဘျးလဲၤကလီၤလီၤ.
ပပှၤဟ့ၣ်ကွၢ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်လၢ ဟ့ၣ်လီၤအသးနီၢ်နီၢ် မ့ၢ်ဝဲဘျးလဲၤကလီၤ, ဒီး တၢ်ကိပ်တဲစိအဂီၢ် တၢ်ဟံးပနီၣ် အဘျီနီၣ်ဂံၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆၢကတိၢ်အယံာ်တအိၣ်ဘၣ်. ဒ်နလိၣ်ဘၣ်အီၤအသိး နကိပ်ပှၤအဘျီဘျီသ့လီၤ.