

ကဘဉ်စူးကါ မံထာ်-ကသံပ်တဘျီ ကသံပ်နာ လၢအအိၣ်ဒီး ပါ လၢအိၣ်ဒီးနီၣ်တြီ(စပုးစာ်) ဒီး နီၣ်ကျၢ်ဘၢမံၣ် ဒ်လဲၣ်

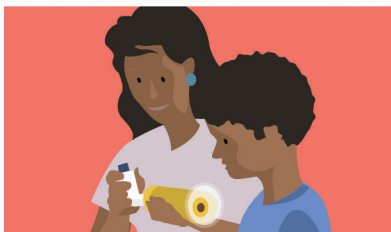
ကတံၢ်ကတီၤ ကသံပ်နာ အသီသံပ်ဘျဲတခါ-တချုးနစူးကါအီၤ အဆိကတၢ်တဘျီဒီးဘဉ်, နမ့ၢ်တစူးကါအီၤလၢ အါန့ၢ် 7 သီ, မ့တမ့ၢ် မ့ၢ်လီၤတံၢ်အယံၣ်န့ၢ်လီၤ.



1. တရူၤ ကသံပ်နာ 10 စဲးကီးတက့ၢ်.



2. အိးထီၣ် ကသံပ်နာ အခိၣ်ပံးတက့ၢ်. မၤလီၤတံၢ်လၢ ကိာ်ပူၤပီးလီၤဒီး ပါလၢအိၣ်ဒီးနီၣ်တြီတဖၣ်န့ၢ် ကဆုဲကဆိဒီး လၢဟံၣ်ပူၤပီးလီၤအပူၤ တၢ်တအိၣ်နီၣ်တမံၣ်ဘဉ်တက့ၢ်.



3. ထၢန့ၢ် ကသံပ်နာ အကိာ်ပူၤပီးလီၤဆူ ပါ/စပုးစာ်လၢ အကိာ်ပူၤအိး ထီၣ်အသး အကတၢ်တက့ၢ်. ဟံထီၣ်နီၣ်ကျၢ်ဘၢမံၣ်လၢ ပါအလီၤ ဖဲတဘဉ်တၢ်ဘျးစဲဒီးဘဉ်အီၤအခါတက့ၢ်.



4. ဟံလီၤနီၣ်ကျၢ်ဘၢမံၣ်လၢ ပုၤတဂၤ အနီၤဒီး အကိာ်ပူၤဖိခိၣ်ဒီး စဲဃာ်အီၤဃံးဃံးတက့ၢ်.



5. စံၢ်လီၤ ကသံပ်နာတဘျီတက့ၢ်.



6. စွီဃာ်နီၣ်ကျၢ်ဘၢမံၣ်လၢ ပုၤတဂၤအမံၣ်သုၣ်ဖိခိၣ်, ဖဲအဝဲသုၣ်သါန့ၢ် လီၤဟးထီၣ် 6 ဘျီအခါတက့ၢ်.

နမ့ၢ်လိာ်ဘဉ်အါထီၣ် ကသံပ်နာန့ၢ်, အိၣ်ခိး 1 မံးနံးဒီး မၤက့ၢ် တၢ်မၤအဆိ 4-6 တက့ၢ်.



7. သုသပူၤနကိာ်ပူၤဒီး ခါထုးထီၣ်ကွံာ်အီၤတက့ၢ်. ထွါကွံာ်မံၣ်သုၣ်လၢ တၢ်ကံးညာ်ဘဉ်စီၣ်တက့ၢ်.

တၢ်သါန့ၢ်လီၤဟးထီၣ်ကသံပ်ဖိၣ်လၢ ကျိၤကျဲၤအကြးအဘဉ်န့ၢ် မ့ၢ်ဝဲတၢ် အကါဒိၣ် ဖဲလၢနစူးကါ တၢ်သးဘံး တၢ်ခါ အကသံပ်ဖိၣ်(တဖၣ်)အခါ ဒီး ဖဲခိးကွံာ်နတၢ်သါန့ၢ်လီၤဟးထီၣ် အခါန့ၢ်လီၤ. မၤလီၤတံၢ်လၢ နကဟဲ စိာ်နကသံပ်ဖိၣ်တဖၣ်ဒီး ပိးလီၤတဖၣ် ခဲလၢ် ဆူတၢ်လဲၤဒုးနဲၣ်သးလၢ နကသံပ်သရၣ်မိာ်ပုၤတဘျီလၢ်လၢ မ့တမ့ၢ် ပုၤဖိၣ်ကသံပ်ဖိၣ်အအိၣ် ဒ်သိးကမၤကွံာ် တၢ်စူးကါအကြးအ ဘဉ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်ကိဲခဲလၢ တၢ်က စူးကါဘဉ်အီၤအခါတက့ၢ်.

လၢဘၢ်ဒ်အိၣ်, လံာ်ဘိးဘဉ်ရၤလီၤ, တၢ်သိၣ်လီၤ ဒီး တၢ်အိၣ်ယးအဂၤတ ဖၣ်အဂီၢ် န့ၢ်ကွံာ် [Lung.org](https://www.lung.org).

ဖးဒိစကဲာ် QR နီၣ်ဂံၢ်အံၤ လၢကန့ၢ် ကွံာ် ကဘဉ်မၤဒ်လဲၣ် အဘၢ်ဒ်အိၣ် တဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်



နဆဲးကျၢ်စုၢ်ကီး တၢ်သါထီၣ်သါ လီၤ ကသံပ်သရၣ်တဂၤသုဝဲလၢ တၢ်ထံၣ်လီၤသးမံၣ်သကိးမံၣ်အ ဂီၢ်, လၢတၢ်ဆိာ်ထွဲဘျးလဲကလီၤလၢ **American Lung Association** အ ပသိာ် တၢ်မၤစၢၤလီၤကျိၤ ဖဲ **1-800-LUNGUSA** န့ၢ်လီၤ.