

# តើអ្នកអាចធ្វើអ្វីខ្លះបាន?

**សូមអនុវត្តតាមជំហានងាយៗទាំងនេះ ដើម្បីរក្សាឱ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាមានសុខភាពល្អ និងមានសុវត្ថិភាព។**

- ◆ ប្រសិនបើអ្នកជក់បារី សូមឈប់ជក់វា។ ពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកអំពីធនធាន និងកម្មវិធីនានាដែលឥតគិតថ្លៃនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក។
- ◆ ជៀសវាងការជក់នៅក្នុងផ្ទះ ឬរថយន្តរបស់អ្នក ឬនៅកន្លែងដែលគ្រួសាររបស់អ្នកចំណាយពេលច្រើននៅកន្លែងទាំងនោះ។
- ◆ កុំអនុញ្ញាតឱ្យគ្រួសារ ឬភ្ញៀវមកលេងជក់បារីក្នុងផ្ទះ ឬរថយន្តរបស់អ្នក។
- ◆ ជួលតែអ្នកមើលថែក្មេង និងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំណាដែលមិនជក់បារីប៉ុណ្ណោះ។

## ប្រ និងជួសជុលដើម្បីកាត់បន្ថយកាកសំណល់ផ្សែងបារី។

សំណល់ផ្សែងបារីមិនអាចបំបាត់បានទាំងស្រុងនោះទេ។ នៅក្នុងផ្ទះដែលមានការជក់បារីជាទៀងទាត់បានកើតមានឡើង នោះអ្នកប្រហែលជាចាំបាច់ត្រូវអនុវត្តនូវជំហានខាងក្រោមនេះដើម្បីកាត់បន្ថយកាកសំណល់ផ្សែងបារី៖

- ◆ បូកម្រាលព្រំ
- ◆ បូកគ្រឿងសង្ហារឹម
- ◆ បូកម្រាលគ្រែគេង
- ◆ បូកផ្ទៃគ្របលើនៅចង្ក្រាន
- ◆ បូកម្រាលជញ្ជាំង/របៀងជញ្ជាំង

# ជំនួយដោយឥតគិតថ្លៃដើម្បីឈប់ជក់បារី

**ខ្សែទូរសព្ទជំនួយរបស់អ្នកជក់បារីនៅរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា**

1-800-NO-BUTTS  
(1-800-662-8887)  
www.nobutts.org

**Smokefree.gov**  
https://smokefree.gov

### ប្រភព

1. ក្រសួងសុខាភិបាលនៅរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា។ កម្មវិធីគ្រប់គ្រងផ្ទះជក់នៅរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា។ ឆ្នាំ 2017។ *សំណល់ផ្សែងបារី*។
2. Smith, Caitlin O., 'សំណល់ផ្សែងបារី' វិចារជាភារកិរមគំហែងមួយទៀតដល់កុមារ, សារព័ត៌មាន AAP, បណ្ឌិតសភាវិជ្ជាបេតកុមារអាមេរិកាំង។ ឆ្នាំ 2009: 30;8
3. មជ្ឈមណ្ឌលសម្រាប់ការគ្រប់គ្រង និងចប់ស្តារ់ជំងឺ។ *តើការជក់បារីក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពរបស់ស្ត្រីនិងទារករបស់ខ្ញុំដល់កម្រិតណា? បានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពនៅឆ្នាំ 2016។* www.cdc.gov/reproductivehealth/maternalinfanthealth/tobaccousepregnancy/ [បានចូលប្រើប្រាស់នៅខែតុលា ឆ្នាំ 2016]
4. រដ្ឋបាលសហរដ្ឋអាមេរិកផ្នែកមូលហេតុ និងឱសថ។ *ការហិតត្រូវផ្សែងបារី (និងសំណល់ផ្សែងបារី) អាចធ្វើឱ្យសត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នកលឺ។* ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ 2016។ www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm530220.htm [បានចូលប្រើប្រាស់ ខែឧសភា ឆ្នាំ 2017]

© ឆ្នាំ 2017។ ក្រសួងសុខាភិបាលនៅរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា។ បានផ្តល់មូលនិធិនៅក្រោមជំនួយថវិកាលេខ 16-10064។ www.tecc.org



© ឆ្នាំ 2014 CDPH

# សំណល់ផ្សែងបារី

ស្វែងយល់អំពីរបៀបដែលអ្នកអាចការពារខ្លួនអ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នក ពិគ្រោះថ្នាក់ដែលមើលមិនឃើញនេះ។



## តើសំណល់ផ្សែង បារីជាអ្វី?

ប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់ធំក្លិនផ្សែងបារីលើសក់ ឬ សំលៀកបំពាក់របស់អ្នកជាក់ ឬធំក្លិនផ្សែងបារីនៅ ក្នុងបន្ទប់ ដែលគ្មានអ្នកណាកំពុងជក់បារី នោះអ្នក ធ្លាប់ប្រឈមនឹងសំណល់ផ្សែងបារីហើយ។ វាជា កាកសំណល់ពុលដែលបន្សល់ទុកនៅលើផ្ទៃនានា ក្រោយពេលផ្សែងបារីបានបាត់ទៅយូរមកហើយ។ វាក៏អាចមានប្រភពពីហ្វូកា (hookah) និងបារី អេឡិចត្រូនិកផងដែរ។

សារធាតុគីមីគ្រោះថ្នាក់ដែលគេបានរកឃើញនៅ ក្នុងផ្សែងថ្នាំជក់ត្រូវបានបង្ហាញថា វាបន្សល់នៅលើ ផ្ទៃទាំងអស់ក្នុងផ្ទះ រួមទាំងផ្ទៃលើ ជញ្ជាំង គ្រឿង សង្ហារឹម ប្រដាប់ក្មេងលេង ក៏ដូចជាស្បែក និងសក់ របស់យើងផងដែរ។

**“ផលប៉ះពាល់នៃសំណល់បារីក្រោយការជក់ មានគ្រោះថ្នាក់ដល់កុមារដូចផ្សែងបារីដែលហិត ត្រូវដែរ។”<sup>2</sup>**

សមាគមវិជ្ជាជីវៈសុខភាពកុមារអាមេរិកាំង

## តើហេតុអ្វីបានជាវាមាន គ្រោះថ្នាក់?

- ◆ សំណល់ផ្សែងបារីមានជាតិនីកូទីន និងសារធាតុ គីមីដែលបង្កឱ្យកើតមហារីកក្នុងកម្រិតខ្ពស់។<sup>1</sup>
- ◆ សារធាតុគីមីមួយចំនួនក្នុងសំណល់ផ្សែងបារី ខុសពីសារធាតុគីមីដែលគេបានរកឃើញនៅក្នុង ផ្សែងបារីថ្មី ដោយសារវាផ្លាស់ប្តូរទៅតាមពេល វេលា និងមានជាតិពុលកាន់តែខ្លាំង។<sup>1</sup>
- ◆ ការប៉ះពាល់សំណល់ផ្សែងបារីធ្វើឱ្យខូចរូប ធាតុហ្សែន (DNA) និងបង្កើនហានិភ័យបញ្ហា សុខភាពក្នុងរយៈពេលខ្លី និងរយៈពេលវែង ដូចជាជំងឺហឺត និងជំងឺមហារីកជាដើម។<sup>1</sup>
- ◆ វិធីសាស្ត្រសម្អាតទូទៅ ដូចជាការបូមកម្ទេចផ្លូវ ជូតផ្ទៃខាងលើ និងចំហបន្ទប់ឱ្យអស់ក្លិនជាដើម មិនអាចបំបាត់សំណល់ផ្សែងបារីបានទាំងស្រុង នោះទេ។<sup>1</sup>
- ◆ ស្រទាប់កាកសំណល់ផ្សែងបារីអាចកើនឡើង ទៅតាមពេលវេលានៅលើផ្ទៃនានា និងនៅក្នុង កម្ទេចផ្លូវតាមផ្ទះ ដែលអាចជាប់នៅទីនោះរាប់ សិបឆ្នាំ។<sup>1</sup>



## តើអ្នកណាខ្លះដែល ប្រឈមនឹងហានិភ័យ ខ្ពស់ជាងគេ?

### ទារក និងកុមារ

- ◆ ពួកគេនៅជិតផ្ទៃកន្លែងក្នុងគ្រឹះជាងគេ ដោយសារតែពួកគេរាល់នៅលើកម្រាលព្រំ និងគ្រឿងសង្ហារឹម។
- ◆ ជាតិនីកូទីន និងសារធាតុគីមីក្នុងសំណល់ផ្សែង បារីអាចស្រូបចូលតាមស្បែក ឬតាមការដក ដង្ហើមចូល។<sup>1</sup>
- ◆ ទារក និងកូនតូចៗដែលចេះដើរតោះតោះ អាច លេបកាកសំណល់ផ្សែងបារីចូល នៅពេលធ្មេញ ដុះ ឬលេងវត្ថុជាប់វត្ថុធាតុកន្លែង។<sup>1</sup>

### អ្នកមានផ្ទៃពោះ

- ◆ ជាតិនីកូទីនបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពសម្រាប់ អ្នកមានផ្ទៃពោះ។ វាអាចប៉ះពាល់ដល់ខួរក្បាល និងស្នូតរបស់ទារកដែលកំពុងលូតលាស់។<sup>3</sup>

### សត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នក

- ◆ សត្វចិញ្ចឹមចំណាយពេលភាគច្រើននៅលើឥដ្ឋ ឬលើគ្រឿងសង្ហារឹមដែលសំណល់ផ្សែងបារី ដក់ជាប់។
- ◆ ផ្សែងបារីក៏ជាប់នៅលើរោម (ឬស្បាប) សត្វ ផងដែរ។ នៅពេលសត្វចិញ្ចឹមសម្អាតខ្លួន ពួកគេអាចលេបចូលសារធាតុគីមីពុលពីសំណល់ ផ្សែងបារី។<sup>4</sup>

អ្នកអាចការពារខ្លួនអ្នក គ្រួសាររបស់អ្នក និងសត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នកដោយបញ្ជ្រាបស្ទះ និងរថយន្តរបស់អ្នកពីផ្សែងបារី។