



ကိပ်ပူ ခဲစာ

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအကူအံၤ ဟံၤဖျါထီၣ် တၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်တၢ်ပနီၣ်တဖၣ် လၢကိပ်ပူခဲစာအဂီၢ် ဒီး တၢ်အိၣ်မူအိၣ်ဂဲၤအကျိၤအကျဲ တၢ်မၤအသးတဖၣ် လၢ အဒုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢကိပ်ပူခဲစာန့ၣ်လီၤ.

ကိပ်ပူ ခဲစာန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

ကိပ်ပူခဲစာန့ၣ် မ့ၢ်ဝဲ ထံးရှုၤခဲစာန့ၣ်ထီၣ် လၢအမၤအသးလၢ ကိပ်ပူအပူၤ မ့တမ့ၢ် အကဟိၣ်ကပၤဝးဝးလီၤ. ကိပ်ပူခဲစာ မၤသံတၢ်သ့လီၤ.

တၢ်အံၤအိၣ်ထီၣ်လၢတၢ်လီၤဖဲလဲၣ်.

ကိပ်ပူခဲစာန့ၣ် အိၣ်ထီၣ်တတီၤလၢလၢကိပ်ပူအပူၤသ့, ပၣ်ဃုာ်ဒီး-

- ပူၤ
- ကိပ်ဘိ
- မဲကူၤ
- ကိပ်ပူခဲစာန့ၣ်
- ဘိးပၤအအိၣ်ပူၤတကပၤ
- တၢ်ကဝီၤဆဲးဆဲးဖိလၢအိၣ်လၢနမဲအကတၢ်အလီၢ်ခဲတကပၤ
- ပူၤခံပူၤသၢပူၤလၢအမဲၣ်ညါတကပၤ
- ပူၤအဖီလၢ

တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်မၤအသး လၢအဒုးအိၣ်ထီၣ် ကိပ်ပူခဲစာန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်.

- တၢ်အိၣ်မိၣ် ဒီး တၢ်စူးကျါညါသူးညါဖိပနီၣ်တဖၣ် (တၢ်အိၣ်မိၣ် မ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်မၤအသး 20% ဃုာ်ဃုာ် လၢ တၢ်သံတၢ်ပုၤလၢခဲစာအယိၣ်ခဲလၢ, ဒီး ပုၤအိၣ်စၢၤလၢယါဖိ အိၣ်န့ၣ် 15 000 ဂၤစူးကွံာ်အသး တနီၣ်ဘၣ်တနီၣ် လၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ လၢအဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်အိၣ်မိၣ်အယိၣ်လီၤ)
- ကမၤ မ့တမ့ၢ် အီ သဘျုာ်, သဲးသုာ်, သပၤဘၣ်သလၢ မ့တမ့ၢ် ညါသူး gutka
- တၢ်အိၣ်သံးလုာ်ကိလုာ်ကပၤ (အိၣ်ဒီးတၢ်အုၣ်သးလၢတၢ်အိၣ်သံးန့ၣ် မၤအါထီၣ်နတၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢခဲစာလၢကိပ်ပူ ဒီး ကိပ်ပူဒိလီၤ)
- မုၢ်အိၣ်
- ဘဲးရး(စ) တၢ်ဆါဘၣ်က ပၣ်ဃုာ်ဒီး ဖၣ်ဖဲလိၣ်မုာ်ဘဲးရး(စ) လၢအကဲထီၣ်လၢပုၤကညီအလီၤ (HPV)
- သးပုၤထီၣ်
- ဟံၣ်ဖိဃီဖိ တၢ်စံၣ်စိၤ လၢခဲစာ



- ကိတ်ပူ ခဲစာ အိတ်ထိတ် အိတ်ကွတ် လာပူပိတ်ခွါအကျါ အါနုဒါး လာပူပိတ်မုတ်အကျါလီ
- ပုအီးစတြဲလယါပုထူလံဖိတဖတ် ဘတ်တင်ယုထံအိတ်အိတ်ကွတ်လာအိတ်ဒီး ကိတ်ပူခဲစာအါနုဒါး ပုအီးစတြဲလယါဖိအဂါတဖတ်လီ

တင်ဟုတ်ပလီအတင်ပနီတင်ဘုဒီး ကိတ်ပူ ခဲစာနုတ်မုတ်တင်မနုတဖတ်လဲ

- တင်ညီးထိတ် မုတမုတ် တင်ကိတ်လိတ်ထိတ် တတီလင်လင် လာကိတ်ပူအအိတ်ပူ, လာမဲသုတ်အဖိခိတ် မုတမုတ် လာကိတ်ဘိအဖိခိတ်
- တင်ပူလီထိတ်လာကိတ်ပူအပူ မုတမုတ် လာပူအဖိခိတ်, မဲသုတ် မုတမုတ် ကိတ်ဘိ, လာတင်ယါဘျါအါလါ စုနုအပူတနု
- တင်အကဝါ ဂါဂါ, ဝါ မုတမုတ် သူ လာကိတ်ပူ အပူ
- တင်တူတ်ဘတ်တအိတ် မုတမုတ် တင်တခါလါ ကိတ်ပူ, မဲသုတ် မုတမုတ် ကိတ်ဘိ အကဝါတတီလင်လင်ဘတ်
- ကိတ်ပူသွတ်လာအဆါတလီတတ်တူတ် ဒီး တင်တဲနုပင်တသု
- ကိတ်ပူ မုတမုတ် ဆါ ဖဲ ယူလီအိတ်တင်, ကတီတင် မုတမုတ် အိတ်တင်အခါ
- နုတ်ခါလါအဆါတလီတတ်တူတ်
- ကိတ်ပူလါကသုပူ မုတမုတ် ခတ်ဆူနုဆူအံ
- မဲလီဖျူ
- တင်အိတ်တင်အရိတ်ဆိတလဲ
- နီခိတ်ယါစုလီ လာတဲအဂုတ်တဘတ်

နုတ်အိတ်ဒီးတင်ပနီသုတ်တဖတ်အံတမံမံနု, တင်ပိတ်တဲသကိတ်ဒီး နကသုတ်သရုတ် မုတမုတ် မဲကသုတ်သရုတ်လာအိတ်ဒီးလံပျဲလဲစုတ်တဘျီယီ.

တင်ထံနုကိတ်ပူခဲစာလါအဆိ

တင်မကွတ်မဲဒါအညီနုအသိ ဒီး နမဲကသုတ်သရုတ်လာအိတ်ဒီးလံပျဲလဲစုတ်နု မာစါယုထံ တင်ပနီလါအဆိ ဘတ်ဒီး ကိတ်ပူခဲစာသုလီ.

တင်ထံနုဆိတင်နု မပူဖျဲသးသမုတဖတ်လီ. ပလီသးဒီးတင်ဆိတလဲတမံလင်လင်ဒီးနကိတ်ပူ, ပူ, မဲသုတ် မုတမုတ် ကိတ်ဘိ ဒီး ဟံဖျါထိတ် တင်သုတ်တဖတ်အံ ဆူနုကသုတ်သရုတ် မုတမုတ် မဲကသုတ်သရုတ်လာအိတ်ဒီးလံပျဲလဲစုတ်အအိတ်တကွတ်.

တင်ကူစါယါဘျါလါ ကိတ်ပူခဲစာနု ကဲထိတ်လိတ်ထိတ်အါနု တင်ထံနုကိတ်ပူခဲစာဆိဆိနုလီ.

ယကမာစုလီ ယတင်လါဘတ်ယိတ် လာကိတ်ပူခဲစာအိတ်ထိတ်ကသုဒ်လဲ

- မကွတ် မဲထိတ်



- ဟေးဆွဲး တၢ်အိသံး လုဂ်ကိလုဂ်ကဟ်
- ပတုၢ်တၢ်အိမိာ် ဒီး တၢ်စူးကါ ညါသူးသါဖိတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်
- အိၣ်တၢ်သုတၢ်သၢ်ခံၣ်တၢ်ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်ယဲၣ်တၢ်ကိးမုၢ်န့ၤဒဲး
- တၢ်ထံၣ်ဆိတၢ်န့ၣ် မၤပူၤဖျဲးသးသမုတဖၣ်လီၤ. ပလီၤသးဒီးတၢ်ဆိတလဲတမံၤလၢ်လၢ်ဒီး နကိာ်ပူၤ, ပူၤ, မဲာ်သၢ် မုတမ့ၢ် ကိာ်ဘိ ဒီး ဟ်ဖျါထီၣ် တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ဆူနကသံၣ်သရၢ် မုတမ့ၢ် မဲကသံၣ်သရၢ်လၢအိၣ်ဒီးလံာ်ပျဲလဲစ့ၣ် အအိၣ်တက့ၢ်.
 - ဟေးဆွဲး တၢ်အိၣ်လၢမုၢ်တၢ်ကိာ်ကျါ အါတလၢ
 - စူးကါ ပိာ်ခွါတၢ်ဖျါ မုတမ့ၢ် တၢ်ဒီးသဒါ မဲ ဖဲ တၢ်မဲဃုာ်လၢကိာ်ပူၤအကတီၢ် လၢကဟေးဆွဲး ပိာ်မုၢ်ပိာ်ခွါက့ၢ်ဂီၤ ဆူ ကိာ်ပူၤ တၢ်ဘၣ်ကိး HPV ဘဲရး(စ)

Cancer Council Queensland အတၢ်တၢ်ကျဲၤ လၢ တၢ်ဟ်ပနီၣ် သံးဧၤကိၤ

1. ဃုထၢ တၢ်အိသံးစ့ၤစ့ၤ.
2. ဂံၢ်နတၢ်အိသံး အတီၤပတီၢ် – ပိာ်ထွဲထီၣ် နတၢ်အိသံးထဲလဲၣ်
3. ကျဲစၢ်လီၤ တၢ်ထံတၢ်နီၤလၢအပၣ်ဒီးသံးတဖၣ်, အဒိအိ စပံးထံ (wine spritzer) (စပံးထံ ဒီး စိာ်ဒါအထံ) မုတမ့ၢ် ရဲဒါ (shandy) (ဘံယၢၣ် ဒီး သၢ်သ့ၣ်ဆိၣ်).
4. စူးကါ ထံလၢကမၤလီၤမၤနတၢ်သးသုထံ ဒီး ဆူးသဝံးအိသံးကယီကယီတက့ၢ်.
5. ဟေးဆွဲးတၢ်အိသံးအိကလၢကမၤမုၢ်လၢသးဖံးသး.
6. အိၣ်တၢ်အိၣ်တနီၤ ဖဲနအိသံးအခါ.

တၢ်သ့ၣ်ညါတၢ်ဖးယံာ်လၢတၢ်အိမိာ်မၤဘၣ်ဒိ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လီၤ. တၢ်ဒိဘၣ်ဟ်ဖျါလၢတၢ်အိမိာ်ဒီးတၢ်အိသံး မၤအါထီၣ် တၢ်လီၤဘၣ် ယိာ် လၢခဲစၢ်, အါန့ၢ်ဒီးတၢ်လၢအဒုးအိၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤထဲတခါဧၤလီၤ. ခဲစၢ် 75 မျးကယၤ လၢကလံၤကျါအဖိခိၣ်တကပၤ ဒီး တၢ်ကံာ်ဘျဲးအိၣ်တၢ်အကျါအကျဲၣ်န့ၣ် ဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်စူးကါသံး ဒီး တၢ်အိမိာ်ဟ်ဖျါသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

* ထံလီၤကိာ်ပူၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဒီး ကသံၣ်ကသီတၢ်ဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါကိာ်ကးကရၢ (National Health and Medical Research Council). (2009). ပုၤအိးစၢ်လၢယါ တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ် လၢကမၤစ့ၤလီၤ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ဘၣ်ယိာ်တဖၣ်လၢ တၢ်အိသံးဧၤကိၤ န့ၣ်လီၤ. Canberra, ACT: NHMRC.



Cancer Council Queensland အတတ်ပညာရှင်တို့၏အကြံပြုချက်များ၊ လာဘ်ပေးအိမ်-

1. ကိ: Quitline ဖဲ 13 QUIT (13 7848).
2. တာပိတ်သကိ: တပ်တုတ်အိမ် ဒီး ကသံသရာထီရီ၊ မုတမု ပုဖိတ်ကသံ ဒီး တိတ်ကျဲ၊ နတပ်တုတ်အိမ် တမ်အကျဲသနူတဖုတ် တပူဃီတကွါ.
3. ကွင်ထံဆိကမိတ် တဖုတ်ကိ နိတ်ခိတ်ထံ(န) (nicotine) တမ်ဆိတလဲ တမ်ကူစါယါဘျါ မုတမု တမု-နိတ်ခိတ်ထံ(န) ကသံသရာထီရီ မတပ်တုတ်လီ၊ တီ၊ လါကမ၊ ပုအိမ်တဖုတ် ကတပ်တုတ်အိမ်လီ၊ ကတိတ်ဒီးနကသံသရာထီရီ ဘုတ်ဒီး တမ်ဃုထါအကျဲ အဂု၊ ကတမ်လါနဂိတ်တကွါ.
4. သုတ်နိတ်ထီတ်လါ တပ်တုတ်အိမ်နုတ် တမ်ကဘုတ်မလိအိမ်နုတ်လီ၊ ပုလါအမ၊ တမ်ကဲထီတ်လိတ်ထီတ်တဖုတ်နုတ် မုဝဲပုလါအကွဲကျဲစါ: မတပ်လီ.

လာကမ၊ နုတ်အိမ် တပ်တုတ်ကျိ

- ဆဲးကျဲ၊ နမဲကသံသရာ
- ကိ: 13 HEALTH (13 43 25 84) လါ တပ်အိမ်ဆုတ်အိမ်တပ်တုတ်ကွဲကွဲဖုတ်: လါတပ်တုတ်အိမ်ဒီးတပ်တုတ်အိမ်: တသီ 24 နုတ်ရိတ်, တနွံ နွံသီအဂိတ်
- အမု(လ) oral_health@health.qld.gov.au
- ဆဲးကျဲ၊ Cancer Council Helpline ဖဲ 13 11 20
- ကွင်ဖဲ www.health.qld.gov.au/oralhealth
www.cancerqld.org.au
www.quitbecauseyoucan.org.au
www.quitnow.info.au
www.health.qld.gov.au/quitsmoking

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.