ກະຊວງສາທາລະນະສຸກປະຈຳຣັຖຟິລາເດເຟຍ

ຂ່າວສານດ້ານສຸຂະພາບ

ຄຳແນະນຳເລັກນ້ອຍກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ ແລະ ຂ່າວສານສຳລັບຊຸມຊົນ

ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ແມ່ນດີກວ່າການລ້ຽງດ້ວຍນົມຜົງ

- ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຊ່ວຍໃຫ້ບັນດາແມ່ຜູກພັນກັບລູກນ້ອຍຂອງເຂົາເຈົ້າ.
- ນົມຂອງແມ່ມີສານແອນຕີບໍດີຊຶ່ງຊ່ວຍປົກປ້ອງເດັກເກີດໃໝ່ຈາກການຕິດເຊື້ອພະຍາດ.
- ມັນໃຫ້ຄຸນຄ່າທາງອາຫານຊຶ່ງຊ່ວຍໃຫ້ລູກນ້ອຍເຕີບໃຫຍ່, ແລະບໍ່ເສັງຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ!

ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳເຫຼົ່ານີ້ເພື່ອຊ່ວຍທ່ານໃນການເລີ່ມຕົ້ນ...

ຂ້າງໃນຂ່າວສານດ້ານສຸຂະພາບ:

- *ການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່*
- *ການຄົວຊີ້ນຢ່າງປອດພັຍ*
- *ອັນຕະລາຍຂອງຢາສູບ*
- *ລາງວັນສຳລັບການເຊົາສູບຢາ*

ຂະນະທີ່ທ່ານຖືພາ:

- ໄປຫ້ອງຮຽນທີ່ອົບຮົມກ່ຽວກັບການໃຫ້ນົມລູກ ແລະ ການດູແລເດັກເກີດໃໝ່
- ລົມກັບບັນດາຜູ້ຍິງທີ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່.
- ວາງແຜນໃຫ້ມີໃຜຜູ້ໜຶ່ງມາຊ່ວຍທ່ານເຮັດວຽກບ້ານ.

ໃນໂຮງໝໍ ຫຼັງຈາກຄອດລູກ:

- ໃຫ້ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານກິນນົມຂອງທ່ານທັນທີເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້, ແລະໃຫ້ເລື້ອຍໆ.
- ຖ້າຫາກ ທ່ານມີບັນຫາໃນຕອນທຳອິດ, ໃຫ້ລອງພະຍາຍາມເລື້ອຍໆ!
- ຍິ່ງທ່ານລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ຫຼາຍເທົ່າໃດ, ມັນກໍຈະຍິ່ງງ່າຍຂຶ້ນເທົ່ານັ້ນ.
- ອຸ້ມລູກນ້ອຍຂອງທ່ານໃຫ້ໄກ້ຊິດກັບໜ້າຂອງທ່ານ (ລູກນ້ອຍມັກຈ້ອງເບິ່ງໃບໜ້າ).
- ຂໍລົມກັບເຈົ້າໜ້າທີ່ໃຫ້ຄຳປຶກສາກ່ຽວກັບການລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ກ່ອນທ່ານຈະອອກຈາກໂຮງໝໍ. ເຂົາເຈົ້າຍິນດີທີ່ຈະຊ່ວຍທ່ານ!

ທີ່ເຮືອນ:

- ໃຫ້ລູກນ້ອຍຂອງທ່ານຢູ່ໃກ້ທ່ານສະເໝີ, ສະນັ້ນ ທ່ານສາມາດໄດ້ຍິນສຽງຂອງລາວເມື່ອລາວຫິວ.
- ຮຽນຮູ້ທີ່ຈະໃຫ້ນົມລູກໃນທ່າຍືນ, ເພື່ອທ່ານຈະໄດ້ສາມາດຍ່າງໄປຮອບໆ ໄດ້ໃນເວລາດຽວກັນ.
- ລໍຖ້າສອງອາທິດກ່ອນທີ່ຈະໃຫ້ລູກຂອງທ່ານຫັດດື່ມນົມແມ່ຈາກຂວດ.

ສຳລັບຄຳແນະນຳເພີ່ມເຕີມ, ເບິ່ງທີ່ເວັບໄຊ:

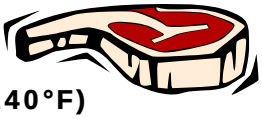
www.phila.gov/health/mcfh/breastfeedingpromotion.html

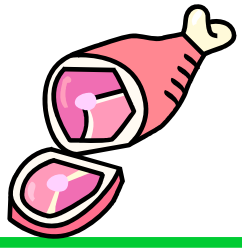
ຄົວຊີ້ນຢ່າງປອດພັຍໃນວັນອີສເຕີ, ວັນງານບຸນພາສໂອເວີ, ແລະງານສະຫຼອງອື່ນໆ ໃນລະດູໃບໄມ້ປົ່ງ.

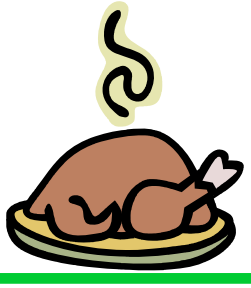
ລະດູໃບໄມ້ປົ່ງແມ່ນຊ່ວງເວລາສຳລັບການເຮັດອາຫານໃນງານລ້ຽງ, ແຕ່ການຄົວຊີ້ນທີ່ບໍ່ສຸກດີສາມາດເຮັດໃຫ້ອາຫານເປັນພິດໄດ້. ຄົວແຮມ, ໄກ່ງວງ, ຊີ້ນແກະອ່ອນ, ຫຼື ຊີ້ນອື່ນໆ ຢ່າງປອດພັຍໃນປີນີ້!

ນຳໃຊ້**ເຄື່ອງວັດອຸນຫະພູມຊີ້ນ**, ແລະໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ທ່ານຄົວຊີ້ນເຫຼົ່ານີ້ຈົນກວ່າຊີ້ນຢູ່ຂ້າງໃນສຸກໃນອຸນຫະພູມທີ່ພໍເໝາະ:

- **ຊີ້ນບົດ ແລະ ຊີ້ນປະສົມ: 165** ອົງສາຟາເລັນຮາຍ **(165°F)**
- **ຊີ້ນງົວສົດ, ຊີ້ນງົວນ້ອຍ, ແລະ ຊີ້ນແກະອ່ອນ: 145** ອົງສາຟາເລັນຮາຍ **(145°F)**
- **ສັດປີກ: 165** ອົງສາຟາເລັນຮາຍ **(165°F)**
- **ໝູ ແລະແຮມທີ່ບໍ່ສຸກ: 160** ອົງສາຟາເລັນຮາຍ **(160°F)**
- **ແຮມທີ່ຜ່ານການຄົວສຸກມາກ່ອນແລ້ວ: 140** ອົງສາຟາເລັນຮາຍ **(140°F)**







ຮັບຮູ້ຂ່າວສານດ້ານສຸຂະພາບຢູ່ສະເໝີ

ທ່ານສາມາດຫາຂ່າວສານດ້ານສຸຂະພາບໄດ້ໃນຫຼາຍພາສາທີ່

http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html.

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບຂ່າວສານດ້ານສຸຂະພາບ, ໃຫ້ຕິດຕໍ່ທ່ານ Marialisa Ramirez ທີ່ເລກໂທຣ 215-685-6861 ຫຼື HealthBulletin@phila.gov.

ລະດູໃບໄມ້ປົ່ງແມ່ນຊ່ວງເວລາທີ່ດີຫຼາຍທີ່ຈະເຊົາສູບຢາ!

ເຫດຜົນບາງຢ່າງທີ່ຈະເຊົາສູບຢາ:

- ການສູບຢາສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາການຫາຍໃຈ, ແລະສາມາດເຮັດໃຫ້ພະຍາດຫອບຫືດ ແລະ ປອດອັກເສບຮຸນແຮງຂຶ້ນ.
- ການສູບຢາຍັງສາມາດນຳໄປສູ່ການເປັນພະຍາດຫົວໃຈ ແລະອຳມະພາດ.
- ການສູບຢາສາມາດເຮັດໃຫ້ເປັນມະເຮັງທີ່ປອດ, ຫຼອດອາຫານ, ກ່ອງສຽງ, ປາກ, ລຳຄໍ, ໝາກໄຂ່ຫຼັງ, ພົກຍ່ຽວ, ມ້ານ, ທ້ອງ, ແລະປາກມົດລູກ.

ສານເຄມີເຫຼົ່ານີ້ສາມາດພົບໄດ້ໃນຢາສູບ ແລະ ຄວັນຢາສູບ:

- **ແກັສບິວເທນ** (ໃຊ້ໃນຂອງເຫຼວໃນໄຟແຊັກ)
- **ແຄດມຽມ** (ໃຊ້ໃນແບຕເຕີຣີ່)
- **ກົດສະເຕັງຣິກ** (ໃຊ້ໃນຂີ້ເຜີ້ງທຽນ)
- **ສານເຮັກຊາມີນ** (ໃຊ້ໃນຂອງເຫຼວໃນອຸປະກອນຈຸດໄຟ)
- **ສານໂທລູອີນ** (ໃຊ້ໃນທິນເນີໃນສີ)
- **ສານນິໂຄຕິນ** (ໃຊ້ໃນຢາຂ້າແມງ)

- **ແອມໂມເນັຽ** (ໃຊ້ໃນນ້ຳຢາທຳຄວາມສະອາດ)
- **ສານເມທານອລ** (ໃຊ້ໃນເຊື້ອເພີງຈະຫຼວດ)
- **ສານຄາບອນ ໂມນັອກໄຊດ້**
- **ສານອາເຊນິກ** (ສານພິດ)
- **ແກັສມີເທນ** (ພົບໃນແກັສໃນທໍ່ນ້ຳເປື້ອນ)
- **ກົດອະຊີຕິກ** (ພົບໃນນ້ຳສົ້ມາຍຊູ)

ຍັງມີຄວາມຫວັງ. ຖ້າຫາກ ທ່ານຕ້ອງການເຊົາສູບຢາ, ໃຫ້ລອງເຮັດສິ່ງເຫຼົ່ານີ້:

- **ເລືອກເອົາມື້ທີ່ຈະເຊົາ.** ເລືອກເອົາວັນທີອັນໃດໜຶ່ງ ແລະຍຶດກັບວັນທີນັ້ນ.
- **ຫຼຸດຜ່ອນ.** ລົດຈຳນວນຂອງຢາສູບທີ່ທ່ານສູບ ກ່ອນທີ່ຈະຮອດມື້ທີ່ຈະເຊົາ.
- **ອ່ານ.** ຮັບເອົາຂໍ້ມູນທີ່ສາມາດໃຫ້ຄວາມຫວັງ ແລະ ຄຳແນະນຳແກ່ທ່ານໄດ້ ໃນຂະນະທ່ານກຳລັງເຊົາສູບຢາ.
- **ຕິດຕາມຄວາມກ້າວໜ້າຂອງທ່ານ.** ຊອກຫາເຄື່ອງມືທີ່ສາມາດຊ່ວຍສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ ຄວາມພະຍາຍາມໃນການເຊົາສູບຢາຂອງທ່ານ ເຮັດໄດ້ດີປານໃດ. Visit www.determinedtoquit.com.
- **ນຳໃຊ້ລະບົບເພື່ອນຄູ່ຫູ.** ຊອກຫາໝູ່ເພື່ອນຜູ້ທີ່ກຳລັງພະຍາຍາມທີ່ຈະເຊົາສູບຢາ.
- **ຮັບການສະໜັບສະໜູນຈາກກຸ່ມ.** ໄປພົບ ແລະ ຊ່ວຍສະໜັບສະໜູນຜູ້ອື່ນໆ ທີ່ກຳລັງພະຍາຍາມເຊົາສູບຢາ. ຊອກຫາຫ້ອງຮຽນຟຣີໃນເຂດຂອງທ່ານທີ່ www.smokefreephilly.com ຫຼືໂທຣ 215-683-LIVE.
- **ລົມກັບຄູຝຶກການເຊົາສູບຢາ.** ໄປຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການເຊົາສູບຢາໃນເວລາທີ່ສະດວກສຳລັບທ່ານ ຜ່ານການບໍລິການໃຫ້ຄຳປຶກສາທາງໂທຣະສັບຟຣີ ທີ່ເລກໂທຣ 1-800-QUIT-NOW.
- **ໄປຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການເຊົາສູບຢາ.** ລອງພິຈາລະນາໃຊ້ແຜ່ນແປະນິໂຄຕິນ ຫຼື ໝາກຝຮັ່ງ ຕາມຮ້ານຂາຍຢາ ຊຶ່ງສາມາດຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຢາກສູບຢາໄດ້. ປຶກສາກັບທ່ານໝໍຂອງທ່ານ ກ່ຽວກັບຢາທີ່ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຢາກໄດ້.
- **ໄປອອກກຳລັງກາຍ.** ການອອກກຳລັງກາຍສາມາດຊ່ວຍຜ່ອນຄາຍ ແລະຊ່ວຍໃຫ້ຈິດໃຈຂອງທ່ານບໍ່ຄິດເລື່ອງການສູບຢາ.

ລາງວັນບາງຢ່າງສຳລັບການເຊົາສູບຢາ:

- ຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງໃນການເປັນມະເຮັງ ແລະພະຍາດຫົວໃຈ
- ກິດຈະວັດປະຈຳວັນບໍ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານຫາຍໃຈຫອບອີກຕໍ່ໄປ (ເຊັ່ນ ຄືກັນກັບປີນຂັ້ນໄດ)
- ລົມຫາຍໃຈມີກິ່ນດີຂຶ້ນ
- ເສື້ອຜ້າ ແລະ ຜົມ ມີກິ່ນດີຂຶ້ນ
- ນິ້ວມື ແລະ ເລັບມື ເບິ່ງບໍ່ເຫຼືອງເກີນໄປ
- ການຮັບຮູ້ກິ່ນດີກັບຄືນຄືເກົ່າ
- ອາຫານມີລົດຊາດດີຂຶ້ນ

ທ່ານຈະມີໂອກາດເປັນສອງເທົ່າທີ່ຈະເຊົາສູບຢາໄດ້ດີ
ເມື່ອທ່ານເຊົາພ້ອມກັບຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອ.
ສຳລັບການຊ່ວຍເຫຼືອ, ໂທຣ
1-800-QUIT-NOW
ສຳລັບການປຶກສາຟຣີທາງໂທຣະສັບ

ປຶກສາກັບທ່ານໝໍຂອງທ່ານ ເພື່ອເບິ່ງວ່າ ທ່ານຄວນກິນຢາເພື່ອຊ່ວຍໃນການເຊົາສູບຢາ ຫຼືບໍ່.

- ສູນສຸຂະພາບຂອງເມືອງມີໂຄງການເຊົາສູບຢາ ສຳລັບຄົນໄຂ້ຂອງເຂົາເຈົ້າ. ຢາບາງຢ່າງແມ່ນໃຫ້ຟຣີ. ເບິ່ງທີ່ເວັບໄຊ www.phila.gov/health/AmbulatoryHealth/ ເພື່ອຊອກຫາສູນສຸຂະພາບທີ່ຢູ່ໃກ້ທ່ານ.
- ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບເຄື່ອງມື ແລະແຫຼ່ງຊ່ວຍເຫຼືອເພື່ອຊ່ວຍທ່ານໃນການເຊົາສູບຢາ, ໃຫ້ເບິ່ງທີ່ www.smokefreephilly.org.