ຖ້າຫາກว่าท่านหรือผู้อื่นใดในครอบครัวของท่าน ພ້ອມທີ່ຈະເລີກດູດຢາ, ให้ติดต่อขอความช่วยเหลือ จากท่านหมอหรือนางหมอประจำตัวท่าน.

ຫຼືໂທໄປຍັງ :

- American Lung Association
  (ສະມາຄົມປ້ອງກັນโรคปอดแห่งอะเมริกา)
  1-800-586-4872

- American Cancer Society
  (ສະມາຄົມປ້ອງກັນโรคมะเร็งแห่งอะเมริกา)
  1-800-227-2345

- ຫ້ອງການສາທາລະນະສຸກປະຈຳທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ

Washington State Department of Health

DOH Pub 130-023 12/97
Laotian

ຮີບນຳໂດຍໄດ້ຮັບຄວາມຮ່ວມມືจาก
Southwest Washington Health District

ຄຳແປໂດຍອະພິນັນທະນາການจาก
Snohomish Health District

ສິ່ງທີ່ ດີທີ່ດີທີ່ສຸດ ຢ່າງນຶ່ງທີ່ທ່ານ ສາມາດທຳได้ ເພື່ອລູກເຕົ້າ ของท่าน

ປ້ອງກັນลูกเต้ำ ບໍ່ໃຫ້ໄດ້ຮັບອັນຕະຮາຍຈາກ ຄວັນເກົ່າ

ວິທີຮ້ອງຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫລືອຈາກໝູ່ຫຣືຍາດພີ່ນ້ອງທີ່ດູດຢາ

"ຂ້ອຍຊາບດີວ່າ ເຈົ້າຕ້ອງຍາກລຳບາກເວລາຕ້ອງອຶດຢາ, ແຕ່ຂ້ອຍກໍຊາບດີອີກດ້ວຍວ່າ ເຈົ້າຄົງເປັນຫ່ວງສຸຂະພາບຂອງພວກເຮົາ. ຂ້ອຍຈຶ່ງຢາກຂໍຮ້ອງໃຫ້ເຈົ້າກະຮຸນາໄປດູດຢາຂ້າງນອກ. ຂ້ອຍບໍ່ມີເຈຕນາທີ່ຈະທຳໃຫ້ເຈົ້ານ້ອຍໃຈດອກ, ແຕ່ຂໍ້ນີ້ມີຄວາມສຳຄັນຫລາຍທີ່ສຸດສຳຫຮັບພວກເຮົາ."

ພວກເດັກນ້ອຍທີ່ດູດຄວັນຢາເກົ່າເຂົ້າໄປມີໂອກາດທີ່ສູງຂຶ້ນທີ່ຈະເປັນໂຣຄຫຣືມີອາການຕໍ່ໄປນີ້ :

- ໄອຫຣືເປັນຫວັດ
- ຫູອັກເສບ
- ຫລອດລົມອັກເສບຫຣືປອດໄຄ່
- ບັນຫາທາງດ້ານການຫາຍໃຈ ແລະໂຣຄຫຶດ
- ອາການແພ້ຕ່າງ ໆ
- ໂຣຄມະເຮັງໃນປອດ ແລະໂຣຄຫົວໃຈໃນຮະຍະພາຍຫລັງຂອງຊີວິດ

ຄວັນຢາຈະສົ່ງຜົນຮ້າຍຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງທາຮົກຢ່າງແນ່ນອນ. ເດັກອ່ອນທີ່ດູດຄວັນຢາເກົ່າເຂົ້າໄປ ຫຣືທາຮົກທີ່ແມ່ໄດ້ດູດຢາຢ່າງເປັນປະຈຳໃນຮະຫວ່າງການຖືພາ ມັກຈະມີນ້ຳຫນັກໂດຍກຳເນີດທີ່ຕ່ຳກວ່າປົກກະຕິ, ມັກຈະມີບັນຫາທາງດ້ານການຈະເຣີນເຕີບໂຕຂອງປອດ, ແລະມັກຈະມີໂອກາດທີ່ຈະຕາຍຢ່າງກະທັນຫັນຂະນະນອນໃນອູໂດຍຫາສາຍເຫດບໍ່ໄດ້ (ເຊິ່ງໂຣຄນີ້ເອີ້ນວ່າ crib death ຫຣື SIDS) ທີ່ສູງກ່ວາປົກກະຕິ 2 ຫາ 3 ເທົ່າຕົວ

ຊ່ວຍໃຫ້ລູກເຕົ້າຂອງທ່ານໄດ້ຢູ່ທ່ມກາງບັນຍາກາດທີ່ປາສຈາກຄວັນຢາ :

- ບໍ່ໃຫ້ໃຜດູດຢາພາຍໃນເຮືອນຫຣືຣົຖຂອງທ່ານ.
- ຫາກທ່ານຫຣືຜູ້ອື່ນໃນຄອບຄົວຂອງທ່ານດູດຢາ, ໃຫ້ໄປດູດຢາຂ້າງນອກ.
- ທຳຄວາມແນ່ນອນວ່າ ຜູ້ທີ່ມາເບິ່ງແຍງລູກເຕົ້າໃນເຮືອນ ແລະຜູ້ຮັບດູແລຮັກສາເດັກນອກເຮືອນ ບໍ່ມີການດູດຢາເວລາຢູ່ໃກ້ລູກເຕົ້າຂອງທ່ານ.
- ຫລີກລ່ຽງບ່ອນຕ່າງ ໆ ທີ່ອະນຸຍາດໃຫ້ດູດຢາໄດ້. ໄປຮັບປະທານອາຫານຕາມຮ້ານອາຫານທີ່ປາສຈາກຄວັນຢາ.

ຜູ້ທີ່ດູດຢາສ່ວນຫລາຍຊາບດີຢູ່ແລ້ວວ່າ ການດູດຢານັ້ນຈະສົ່ງຜົນຮ້າຍຕໍ່ສຸຂະພາບ. ນອກຈາກນີ້ ຜູ້ທີ່ດູດຢາສ່ວນຫລາຍຈະມອດກອກຢາເມື່ອທ່ານໄດ້ຮ້ອງຂໍໃຫ້ເຂົ້າເຈົ້າເຮັດເຊັ່ນນັ້ນ.

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**One of the Best Things You Can Do for Your Kids**
Size:	8 x 9
Paper stock:	70# vellum natural white text
Ink color:	Pantone Warm Red and Black
Special instructions:	2-sided printing with bleeds. Finished job folds to 4 x 9
DOH Pub #:	130-023