ប៉ើសិនអស់លោកអ្នកឬក៏អ្នកដទៃក្នុងក្រុមគ្រួសារបស់អ្នក ចង់ឈប់ជក់បារី, សូមសាកសួរគិល្យានុបដ្ឋាក-យិកា ឬក៏ លោកគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកឱ្យគេជួយ។

ឬក៏ទូរស័ព្ទទៅ:

- American Lung Association
  សមាគមចាត់ការជំងឺសួតនៃសហរដ្ឋអាមេរិក
  1-800-586-4872

- American Cancer Society
  សមាគមចាត់ការជំងឺមហារីកនៃសហរដ្ឋអាមេរិក
  1-800-227-2345

- ក្រសួងសុខាភិបាលប្រចាំតំបន់របស់អស់លោកអ្នក

Washington State Department of Health
DOH Pub 130-023 12/97
Cambodian
អភិវឌ្ឍឡើងដោយមានសហប្រតិបត្តការជាមួយនិង
Southwest Washington Health District
មានការគាំទ្របកប្រែតាមរយៈនៃក្រសួង
Snohomish Health District

វិធីមួយ ដ៏ល្អបំផុត ដែលលោកអ្នកអាច ធ្វើបាន សម្រាប់ ក្លូន របស់លោកអ្នក

ជួយការពារពួកគេ ឱ្យផុតពី ផ្សែងបារី ដែលជក់បង្ហុយដោយអ្នកដ៏ទៃ

រឿងនិយាយស្តីទៅកាន់មិត្តភ័ក្ត្រឬបងប្អូន

"ខ្ញុំដឹងថា វាពិបាកនៅក្នុងខ្លួននៅពេលអ្នកមិនបានជក់បារី ប៉ុន្តែខ្ញុំក៏ដឹងថា អ្នកមានកាវ ព្រួយបារម្ភណ៍អំពីសុខភាពរបស់យើងដូច្នោះ ខ្ញុំស្នើសុំឱ្យអ្នកជក់បារីនៅខាងក្រៅ។ ខ្ញុំ គ្មានបំណងធ្វើឱ្យអ្នកអន់ចិត្តទេ តែវាសំខាន់ណាស់។"

ក្មេងដែលហឺតផ្សែងបារីអ្នកដ៏ទៃជក់បង្ហុយភាគច្រើនកើត:

- ជុំងឺក្អកនិងផ្តាសាយ
- ជុំងឺដំបៅត្រចៀក
- ជុំងឺរលាកទងសួតនិងជុំងឺរលាកសួត
- មានបញ្ហាដកដង្ហើមនិងកើតហឺត
- ជុំងឺទាស់
- ទៅអនាគត់ទឹងកើតជុំងឺមហារីកសួតនិងជុំងឺបេះដូង

ផ្សែងបារីមានលក្ខណៈអាក្រក់ណាស់ចំពោះទារក។ ទារកទាំងឡាយដែលហឺត ផ្សែងបារីជក់បង្ហុយដោយអ្នកដ៏ទៃ ឬម្តាយទាំងឡាយជក់បារីកំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ក្មេងកើតមកតែងមិនគ្រប់ទម្ងន់, មានបញ្ហាស្លូតលូតលាស់មិនបានល្អ ហើយពី ២ទៅ៣ ដងអាចស្លាប់ដោយជុំងឺ SIDS (ជុំងឺម្យ៉ាងធ្វើឱ្យទារកស្លាប់ភ្លាមៗ) (ស្លាប់ក្នុងគ្រែកូនដ៉ា)។

ការការពារកូនរបស់អ្នកឱ្យផុតពីផ្សែងបារី:

- ហាមអ្នកដ៏ទៃជក់បារីក្នុងផ្ទះឬក៏ក្នុងឡានរបស់អ្នក។
- បើអ្នកឬអ្នកផ្សេងទៀតនៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកជក់បារី ឱ្យគេទៅជក់ខាងក្រៅផ្ទះ។
- ត្រូវប្រយ័ត្ន ហាមអ្នកមើលក្មេងឬក៏អ្នកថែរក្សាក្មេងជក់បារីនៅជិតកូនរបស់អ្នក។
- ផ្សេសវាងទៅកន្លែងណាមានអ្នកជក់បារី។ ទទួលទានអាហារនៅភោជនីយដ្ឋានណាដែលគ្មានផ្សែងបារី។

អ្នកជក់បារីភាគច្រើនយល់ថា ផ្សែងបារីមានលក្ខណៈមិនល្អចំពោះសុខភាព។ ហើយគេភាគច្រើនទទួលបានការលួងលោមពីការចាកចេញ ប្រសិនបើអ្នកស្នើសុំ។

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