ကွမ်းသီး

Photo from www.sebastianstrangio.com

ကွမ်းဝါးစားခြင်းသည် ကင်ဆာရောဂါ နှင့် သွားဖုံးရောဂါတို. ဖြစ်စေသည်။

- ကွမ်းစားခြင်းသည် အထူးသဖြင့် **ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ** အတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- ကွမ်းယာတွင် **ဆေးရွက်ထည့်စားခြင်း**သည် ကင်ဆာရောဂါရရှိစေနှုန်း ပိုမိုတိုးပွါးစေသည်။

Photo: BBC Science Photo Library

အကယ်၍ သင်သည် ကွမ်းယာဝါးစားပါက။ ။

- **သင်၏ ဆရာဝန်** နှင့် **သွားဆရာဝန်** အားပြောပြပါ။
- သွားသန်.စင်ပေးရန်နှင့် ကင်ဆာရှိမရှိ ကြိုတင်သိရှိနိုင်ရန် စစ်ဆေးမှုများလုပ်ရန် **သွားဆရာဝန်ထံ** ပုံမှန်ပြပါ။

  Orange County Health Department: 919-245-2435 ၉၁၉-၂၄၅-၂၄၃၅

  Carrboro Community Health Center: 919-933-9087 ၉၁၉-၉၃၃-၉၀၈၇

  UNC Dental School: 919-537-3737 ၉၁၉-၅၃၇-၃၇၃၇
- အကယ်၍ သင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပါက ကွမ်းစားခြင်းကို **ရပ်ပါ။**
- ကလေးများသည် **ကွမ်းစားခြင်း** သို.မဟုတ် **ဆေးရွက်ငုံခြင်း** မပြုသင့်ပါ။
- ကွမ်းဝါးခြင်းနှင့်အတူ ဆေးရွက်ငုံခြင်းတို.ကို **ရပ်နားလိုပါက** ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ QuitlineNC ။ ။ 1-800-784-8669. ၁-၈၀၀-၇၈၄-၈၆၆၉

Photo by Emilie Nicole

- ကွမ်းဝါးခြင်း သို.မဟုတ် ဇည့်သည်များအား ကွမ်းယာဖြင့် ဇည့်ခံမည့်အစား လက္ကရည်၊ ပီကေ၊ သို.မဟုတ် အခြားနှစ်သက်ရာ သွားရည်စာများဖြင့် ဇည့်ခံပါ။

ORANGE COUNTY HEALTH DEPARTMENT

ကွမ်းသီး နှင့်ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာများနှင့် သက်ဆိုင်ရာ ကိုးကားမည့် လိုင်းများကို ကျွန်တော်တို. အင်တာနက်စာမျက်နှာတွင် တင်ပြထားပါသည်။
http://www.orangecountync.gov/departments/health/betel_nut.php