



BE HEALTHY. BE SAFE. BE READY.

កម្មវិធីនេះគាំទ្រដោយ:



និងប្រឹក្សាជាមួយ:

CLUES

(Comunidades Latinas Unidas En Servicio)

MAAATEN

(Minnesota African American / African Tobacco Education Network)

STEEP

(Statewide Tobacco Education & Engagement Project)

សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីភាពធាត់ពេក សូមមើល

[www.echominnesota.org](http://www.echominnesota.org)

ដើម្បីទទួលបានឌីវីឌីកម្មវិធីនេះ សូមផ្ញើអ៊ីម៉ាល ដាក់ឈ្មោះ អ្នកនិងអាស័យដ្ឋាននិងហ្សិបខ្ទដទៅ [centerinfo@bluecrossmn.com](mailto:centerinfo@bluecrossmn.com). អ្នកអាចទុកឈ្មោះ និងសារខ្លីៗតាមទូរស័ព្ទនូវព័ត៌មាន ដូចគ្នាតាមលេខ ១ ៨០០ ៧៦០ ០០៥២ (លេខ មិនអស់ថ្លៃ).

សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីសកម្មភាព

អេកូ ទាក់ទង:

Lillian McDonald, Executive Director  
c/o Association of Minnesota Counties  
125 Charles Avenue, Saint Paul, MN 55103  
651-789-4342, [info@echominnesota.org](mailto:info@echominnesota.org)  
[www.echominnesota.org](http://www.echominnesota.org)



# ភាពធាត់ខ្លាំងពេកនិងសុខភាពអ្នកគ្រោះ

## ថ្នាក់អំពីការធាត់លើសទម្ងន់ខ្លាំងពេក និងវិធីឱ្យមានសុខភាពល្អ

លោកអ្នកមិនចង់បានអ្វីៗដែលធ្វើឱ្យមិនសប្បាយចិត្ត និងមិនមានសុខភាពល្អឡើយ។ ប៉ុន្តែលោកអ្នកដឹងទេថា ការធាត់ធំខ្លាំងពេកអាចធ្វើឱ្យក្មេងៗនិងមនុស្សពេញវ័យឈឺ?

អេកូ(ការទាក់ទងផ្នែកភាពអាសន្ននិងផ្នែកសុខភាពសហគមន៍) មានមោទនភាព ជ្រាប កម្មវិធីពិសេសតាមទូរទស្សន៍ ដើម្បីនាំមកនូវព័ត៌មានសំខាន់ៗដល់ទស្សនិកជនអំពី ភ័យន្តរាយដល់សុខភាពដែលទាក់ទងភាពធាត់ខ្លាំងពេក និងទម្លាប់ល្អៗ ដែលមនុស្ស ពេញវ័យនិងក្មេងៗអាចធ្វើបាន ដើម្បីសម្រកទម្ងន់ឱ្យនៅត្រឹមកំរិតដែលមានសុខភាពល្អ សំរាប់ពួកគេនិងរក្សាទម្ងន់ឱ្យនៅដដែល។

### ថ្ងៃអាទិត្យ ទី១ឧសភា

ស្ពានីស- ៧:០០ល្ងាច  
ម៉ុង- ៧:២០ល្ងាច  
សូម៉ាលី- ៧:៤០ល្ងាច

### ថ្ងៃអាទិត្យ ទី៨ឧសភា

វៀតណាម- ៧:០០ល្ងាច  
លាវ- ៧:២០ល្ងាច  
ខ្មែរ- ៧:៤០ល្ងាច

### ថ្ងៃអាទិត្យ ទី១៥ឧសភា

អង់គ្លេស(មានចំណងជើង) ៧:០០ល្ងាច

ទស្សនិកជននឹងយល់អំពីជម្ងឺដែលអាចបណ្តាលមកពីភាពធាត់ខ្លាំងពេក ការរើសម្ហូបដែល មានសុខភាពល្អដោយតម្លៃថោក ធ្វើចលនារាងកាយស្រួលៗ ដែលអាចបង្ការភាពធាត់ ខ្លាំងពេក និងវិធីទាក់ទងរកប្រភពព័ត៌មានជំនួយ សំរាប់បុគ្គលម្នាក់ៗនិងក្រុមគ្រួសារ។

កម្មវិធី ភាពធាត់ខ្លាំងពេកនិងសុខភាពរបស់អ្នក មានថតជាច្រើនភាសា ដោយមាន ចំណងជើងជាភាសាអង់គ្លេសសំរាប់អ្នក គប្បី តាមវិបសែ [www.echominnesota.org](http://www.echominnesota.org).

