



BE HEALTHY. BE SAFE. BE READY.

ໂຄງການ ນີ້ ໄດ້ ຮັບ ການ ສະ ຫັບ ຈາກ:



ໂດຍ ການ ຮ່ວມ ມື ກັບ

CLUES

(Comunidades Latinas Unidas En Servicio)

MAAATEN

(Minnesota African American / African Tobacco Education Network)

STEEP

(Statewide Tobacco Education & Engagement Project)

ຂໍ້ ມູນເພີ່ມເຕີມ ກ່ຽວ ກັບ ໂຮກ ອ້ວນ

ໄປ ທີ່ www.echominnesota.org

ຫາກ ທ່ານ ຕ້ອງ ການ ຮາຍ ການ ນີ້ ເປັນ ດີ ວິ ດີ ກະ ຣຸ ນາ ສິ່ງ ອື່ ເມລ ພ້ອມ ຊື່ ແລະ ທີ່ ຢູ່ ຂອງ ທ່ານ ຮ່ວມ ທັງ ຣະ ຫັດ ໄປ ສະ ນີ, ທີ່

centerinfo@bluecrossmn.com. ຖ້າ ທ່ານ ຕ້ອງ ການ ທ່ານ ສາ ມາດ ຝາກ ຂໍ້ ຄວາມ ທາງ ໂທ ຣະ ສັບ ດ້ວຍ ຂໍ້ ມູນ ດຽວ ກັນ.

ສໍາ ລັບ ຂໍ້ ມູນ ເພີ່ມ ເຕີມ ກ່ຽວ ກັບ

ກິດ ຈະ ກັມ ຂອງ ແອັກ ໂກ ຕິດ ຕໍ່

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



ໂຮກ ອ້ວນ ແລະ ສຸຂ ພາບ ຂອງ ທ່ານ

ອັນ ຕະ ຣາຍ ຂອງ ການ ມີ ນໍ້າ ຫນັກ ຫລາຍ ເກີນ ໄປ ແລະ ວິ ທີ ການ ເຮັດ ແນວ ໄດ ທີ່ ຈະ ໃຫ້ ມີ ສຸຂ ພາບ ດີ

ທ່ານ ບໍ່ ຕ້ອງ ການ ສິ່ງ ໃດ ທີ່ ຈະ ເຮັດ ໃຫ້ ທ່ານ ບໍ່ ມີ ຄວາມ ສຸກ ແລະ ສຸຂ ພາບ ທີ່ ດີ ແຕ່ ທ່ານ ຮູ້ ບໍ່ ວ່າ ການ ມີ ນໍ້າ ຫນັກ ຫລາຍ ເກີນ ໄປ ສາ ມາດ ເຮັດ ໃຫ້ ເດັກ ນ້ອຍ ແລະ ຜູ້ ໃຫຍ່ ປ່ວຍ ໄດ້?

ແອັກ ໂກ (ການ ເຜີຍ ແຜ່ ເຫດ ສຸກເສີນ ເພື່ອ ສຸຂພາບ ແລະ ຊຸມຊົນ) ມີ ຄວາມ ພູມໃຈ ທີ່ ຈະ ປະກາດ ຮາຍ ການ ພິເສດ ທາງ ໂທຣະທັດ ເພື່ອ ນໍ້າ ມາ ຊຶ່ງ ຂໍ້ ມູນ ທີ່ ກ່ຽວ ກັບ ຄວາມ ສ່ຽງ ຕໍ່ ສຸຂ ພາບ ທີ່ ກ່ຽວ ຂ້ອງ ກັບ ໂຮກ ອ້ວນ ແລະ ພິດ ຕິ ກັມ ທີ່ ຜູ້ ໃຫຍ່ ແລະ ເດັກ ນ້ອຍ ສາ ມາດ ພັທນາ ໃນ ການ ຮັກ ສາ ນໍ້າ ຫນັກ ຂອງ ພວກ ເຂົາ ໃຫ້ ຢູ່ ໃນ ຣະ ດັບ ທີ່ ດີ ຕໍ່ ສຸຂ ພາບ ຂອງ ພວກ ເຂົາ ຢ່າງ ສະ ໝໍ່າ ສະ ເໝີ.

ຮາຍ ການ ພິ ເສດ ນີ້ ຈະ ມີ ອອກ ອາ ກາດ ເປັນ 7 ພາສາ ໃນ ທີພິທີສ໌ (tpt) ຂອງ ຊຶ່ງ ສັນ ຍານ ຣັຖ ມິນ ນີ ໂຊ ຕາ ຕາມ ວັນ ເວ ລາ ດັ່ງ ຕໍ່ ໄປ ນີ້:

ວັນ ອາ ທິດ, ວັນ ທີ 1 ພິສພາ

- ສະເປນິສ - 7:00 p.m.
- ມິ້ງ - 7:20 p.m.
- ໂຊມາເລັຍ - 7:40 p.m.

ວັນ ອາ ທິດ, ວັນ ທີ 8 ພິສພາ

- ຫວຽດນາມ - 7:00 p.m.
- ລາວ - 7:20 p.m.
- ຂເມນ - 7:40 p.m.

ວັນ ອາ ທິດ, ວັນ ທີ 15 ພິສພາ

ອັງກິດ (ພອ້ມ ຄໍາ ບັນ ຍາຍ) 700 p.m.

ທ່ານ ຜູ້ ຊົມ ຈະ ໄດ້ ຮຽນ ຮູ້ ກ່ຽວ ກັບ ໂຮກ ທີ່ ອາດ ຈະ ເກີດ ຈາກ ໂຮກ ອ້ວນ, ການ ເລືອກ ອາ ຫານ ເພື່ອ ສຸຂ ພາບ ທີ່ ມີ ງົບ ປະ ມານ ຫນ້ອຍ, ກິຈ ກັມ ການ ອອກ ກໍາ ລັງ ກາຍ ງ່າຍໆ ທີ່ ສາ ມາດ ປ້ອງ ກັນ ໂຮກ ອ້ວນ ແລະ ວິ ທີ ການ ເຂົ້າ ເຖິງ ຂໍ້ ມູນ ທີ່ ມີ ປະ ໂຍດ ສໍາ ລັບ ຕົວ ທ່ານ ແລະ ຄອບ ຄົວ.

ຮາຍ ການ “ໂຮກ ອ້ວນ ແລະ ສຸຂ ພາບ ຂອງ ທ່ານ” ມີ ຢູ່ ຫລາຍ ພາ ສາ ພອ້ມ ກັບ ຄໍາ ບັນ ຍາຍ ພາສາ ອັງກິດ ສໍາ ລັບ ຄົນ ຫູ ຫນວກ ແລະ ຜູ້ ມີ ບັນ ຫາ ໃນ ການ ຮັບ ພັງ. ສໍາ ລັບ ຂໍ້ ມູນ ເພີ່ມ ເຕີມ ໄປ ທີ່ www.echominnesota.org

