

# န ထဲးကံထဲးဘါလၢတၢ်ဆိကတီၢ် တၢ်အိမိၣ်သ့

## တၢ်ဆိကတီၢ် မ့ၢ်တၢ်ကီ

ဘၣ်ဆၢတၢ်ပတုၣ်အိၣ်သ့

တၢ်ဂ့ၢ်အရူၣ်ဒိၣ်တဖၣ်လၢ  
တၢ်ဆိကတီၢ်မိၣ်ကန့ၢ်အဂီၢ်

- 1 ဟံလီၤမ့ၢ်န့ၢ်လၢ တၢ်ဆိကတီၢ်မိၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
- 2 စူးကါတၢ်ဆိကတီၢ်အကသံၣ်ကသီသ့ၣ်  
တဖၣ်တုၤလီၤတီၤလီၤတက့ၢ်.
- 3 မၤလိတၢ်ကဘၣ်ပၤသးလၢ တၢ်သးအဲၣ်ဒီးအိ  
ညါသူးန့ၣ်တက့ၢ်.
- 4 ထုးကွံာ် တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢ တၢ်မၤအိၣ်ဒီး ညါသူး  
ဖဲနကတီၢ်ကပၤတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- 5 မၤန့ၢ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤလၢ  
ဟံၣ်ဖိလီၤဖိဒီးတၢ်သကိးတဖၣ်အအိၣ်တက့ၢ်.

## တၢ်ကမၤစၢၤ ကလီ

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်မၤစၢၤ ဒီး **MINNESOTACARE**  
ဟ့ၣ်န့ၢ်ဝဲ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဒီး ကသံၣ်ကသီလၢလၢတဖၣ်-

- တၢ်ကျး
- တၢ်ပံာ်ဆၢ
- ကသံၣ်ကမၤ
- တၢ်ဩၤန့ၣ် နံၣ်ခိၣ်ထံ
- နံၣ်ခိၣ်ထံ(န)တၢ်ပြီၣ်န့ၣ်
- ဘူၣ်ဖရိၣ်ဖံၣ်ယၢၣ် (**BUPROPION**)
- **CHANTIX®**

ဝဲသကိးတၢ်ဒီး နကသံၣ်သရၣ်ဘၣ်ဃး တၢ်ဆိ  
ကတီၢ်မိၣ်ဒီး မၤန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢ အဘၣ်လၢနလိၣ်ဘၣ်အိၣ်လၢ  
နကဆိကတီၢ်ကွံာ်အိၣ်လၢ တၢ်ဂ့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးစူးကါ ကသံၣ်ကလီၣ်န့ၣ်,  
မၤလီၤတၢ်လၢ နကမၤန့ၢ် ကသံၣ်သရၣ်အတၢ်ကွဲးဟ့ၣ်ကသံၣ်  
အမံၤန့ၣ်တက့ၢ်.



တၢ်မၤစၢၤကလီၣ်ဒီဖျိ  
ကသံၣ်ကသီတၢ်မၤစၢၤ

# န ထဲးဂံထဲးဘါလာတံဆိကတီ တံအိမိသ့



## တံဆိကတီ တံအိမိ အဘျူးအဖိုင်တဖှ်

လာနကမေးန့အါထိုင်တံမေးစါအဂီ, QUITPLAN® တံမေးစါတံမေး ဟ့ၣ်ဝဲ တံပိးတံလိကလိအါကလုာ်အါမဲလါ ကမေးစါပုာ်မံၣ်နံၣ်စိထံၣ်ဖိတဖှ်လါ ကဆိကတီတံအိမိအဂီန့ၣ်လီၤ.



**တံကွဲး ဆုာ်လံာ်ခိဖျိလိတဲစိ\***  
တံကဆုာ် တံဟ့ၣ်ကူၣ်စါတံတဖှ်, တံပိးတံလိခိး တံဟ့ၣ်ကူၣ်ကဘၣ်တံဆုာ်အါဆူ နအိၣ်ခိဖျိလိတဲစိန့ၣ်လီၤ.



**တံပိးလိလာတံမေးထိုင်စူးကါအါ-**  
**တံကျူး, တံပံာ်ဆါ မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ကမေးတဖှ်**  
ကခိးန့ၢ် တံကျူးကလိတဖှ်, တံပံာ်ဆါ မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ကမေး အကလိသ့ၣ်တဖှ် လါခံန့ၣ်အတီပုာ်အဂီန့ၣ်လီၤ.



**အံမ့(လ်) တံရဲၣ်တံကျဲ\***  
တံဆုာ်အံမ့(လ်) လါအပဲၤခိး တံဟ့ၣ်ကူၣ်ခိးတံဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါတဖှ်န့ၣ်လီၤ.



**တံဆိကတီအတံန့ၣ်ကျဲတဖှ်\***  
တံဆိကတီနီၣ်နီၣ်ခိးကဲဘျူးကဲဖိုင် တံန့ၣ်ကျဲလါ ကမေးစါန့ၣ် ခိသိးနကဒူးအိၣ်ထိုင်နတံတံကျဲလါ နကဆိကတီ တံအိမိအဂီန့ၣ်လီၤ.



**တံမေးစါအကျိတဖှ်**  
တံသိၣ်လိန့ၣ်ကျဲ တံကဲဘၣ်တံကဲ လါအပၣ်ယုာ်ခိး တံဆုာ်န့ၣ်လံာ်ခိဖျိလိတဲစိ\*, အံမ့(လ်)တဖှ်\*, တံကျူး, တံပံာ်ဆါ မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ကမေးခိး တံတူၢ်လိာ်မုာ် အတံပိးတံလိတဖှ် \*န့ၣ်လီၤ.

\* တံမေးန့ၢ်အါထဲးတံလါ အဲကလဲးကျိခိးစပုၣ်ကျိန့ၣ်လီၤ.

လာတံမေးလိအါထိုင်တံအဂီ, လဲးကွဲးဝဲ [quitplan.com](http://quitplan.com)  
မ့တမ့ၢ် ဆဲကျိးဝဲ **1-888-354-7526** ခိးယုာ်န့ၢ်  
ပုာ်ကတီကျိးထံန့ၣ်တံကဲတံက့ၢ်.

တံဆိကတီတံအိမိမေးစါန့ၣ်လါ-



နကဟံကီယာ်နစု  
နမ့ၢ်အိမိ တနံၤတဘိၣ်န့ၣ်,  
ခိဖျိနတံပတုာ်အယံ နဟံကီနစုကန့ၢ်  
တနံၤ ၄၅၀ န့ၣ်လီၤ.



အိၣ်ခိးကတီထီ တံန့ၢ်ဘျူးတဖှ်  
တံဆိကတီကွဲးမိၣ်န့ၣ် မေးစါလါ တံဘၣ်ယိၣ်လါ  
ခဲစါၣ်ခိးကလံၤဖူးလိၤဘျူးတဖှ်လီၤ.

ဝဲတံဆိကတီတံအိမိဝဲအလိာ်ခိ-



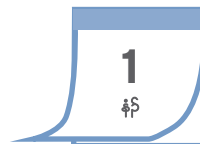
ခၣ်ဘိၣ်မိၣ်နိးဝဲး  
အပတီလါ နသ့ၣ်ပုာ်န့ၣ် ကစုာ်လါဆူ  
အပတီမုာ်န့ၣ်လီၤ.



တံခွဲးတံယာ်လါ နကမေးန့ၢ် သးတံဆါစုာ်လီၤ.



နကလံၤအတံလဲၤတရံးအသးဂုၤထိုင်ခိး  
နပသိၣ်မေးစါဂုၤခိၣ်ထိုင်လီၤ.



တံဘၣ်ယိၣ်လါ နကမေးန့ၢ်သးတံဆါ  
စုာ်လါတတံန့ၣ်လီၤ.