

တၢ်ဟံအိၣ်ဖျါတၢ်ဖံးတၢ်မၤဒီးတၢ်သးစဲလၢပုၤဒိၣ်တုၣ်ခိၣ်ပဲၤ

စၢ်န့ၢ်မနုၤလဲၣ်?

စၢ်န့ၢ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ်ထးလၢအိၣ်ဝဲဒီးအစုၣ်တခါပုၤသူအိၣ်ဖဲစဲးဖီကဟံၣ်တၢ်ဖံးတၢ်မၤ, ပနံၣ် ဒီးတၢ်သးစဲတဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

စၢ်အတၢ်ဟံအိၣ်ဖျါကဲထီၣ်ဒၣ် ဖဲနသၢန့ၢ်လီၤမ့ၢ်တမ့ၢ်ယုၢ်န့ၢ်ဘၣ်စၢ်အကမူၣ်အခါန့ၢ်လီၤ.

စၢ်အစုၣ်န့ၢ်ကဲထီၣ်အသးသ့ဝဲဒၣ်ဖဲတၢ်သူၣ်ထီၣ်အိၣ်လၢန့ၢ်ကစၢ်အပူၤအခါန့ၢ်လီၤ.စၢ်ထဲန့ၢ်အယိတၢ်ပူၤဖျဲးတအိၣ်ဘၣ်


စၢ်အပတီၢ်ဂံၢ်စၢ်ဘါစၢ်န့ၢ်သက့စၢ်န့ၢ်မၤဟးဂီၤန့ၢ်ကစၢ်အတၢ်နီၤဖးတဖၣ်သ့ဝဲလီၤ.

ယဘၣ်တၢ်တြီၤဘၣ်လံၤခါ?

ပုၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဖံးတၢ်မၤနီၢ်ဒီးတၢ်သးစဲတဖၣ်န့ၢ်အါတက့ၢ်ဟဲဒီးဘၣ်တိဘၣ်ထံးလၢစၢ်န့ၢ်လီၤ.


နကၢ်တြီၤဩးနသးမ့ၢ်နမၤတၢ်ဖဲစၢ်အယၢၤမ့ၢ်တမ့ၢ်နအိၣ်တၢ်ဖံးတၢ်မၤ ဒီးတၢ်သးစဲတဖၣ်လၢအဖီလၢန့ၢ်လီၤ.

မၤတၢ်မၤလၢသးတူးအယၢၤ




- "တၢ်မၤကဲထီၣ်ဒီးမၤပျံၢ်လီၤထးဒီးသးတူးအလီၢ်
- "တၢ်ဆဲးတၢ်အဆၢ
- တၢ်သူကဒါက့ၢ်သးတူးဒီးလီဆၣ်ဒါတဖၣ်

မၤတၢ်မၤလၢကျိၣ်သ့ၣ်အယၢၤတဖၣ်




- တၢ်မၤကဲထီၣ်ကျိၣ်ဆၣ်မျိၣ်ဆၣ်
- မ့ၢ်အူအိၣ်ဆၣ်အလီၢ်
- တၢ်မၤလၢထီၣ်ပဲၤထီၣ်တၢ်သိၣ်တၢ်သီ

တၢ်ဘၣ်ဘၣ်ထီၣ်အိၣ်



- "ဘၣ်ထီၣ်ကဒီးတဘျီဒီးတၢ်ဘၣ်သီထီၣ်ကဒီးတၢ်
- "တၢ်ကျဲၤစၢ်
- တၢ်မၤဟးဂီၤကွံၣ်တၢ်

တၢ်ဖံးတၢ်မၤဒီးတၢ်သးစဲအဂူၤအဂၢၤ



- တၢ်ဘၣ်ဂ့ၤထီၣ်တၢ်ဒၣ်အနီၢ်ကစၢ်
- တၢ်မၤကၢၤသပၤဒီးတၢ်ကယၢၤကယဲ
- တၢ်မၤထီၣ်ထံးခွဲအလွဲၢ်

စၢ်န့ၢ်ကမၤဘၣ်ဒိနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒ်လဲၣ်?

စၢ်န့ၢ်မၤဘၣ်ဒိနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့သ့ဖဲနတူၢ်ဘၣ်လၢနအိၣ်ဆူၣ်ဒၣ်လဲၣ်န့ၢ်လီၤ.စၢ်သူၣ်ထီၣ်အသးလၢန့ၢ်ကစၢ်အပူၤအခါ အဝဲမၤကဲထီၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘၣ်တဖၣ်ဒီးမၤဟးဂီၤနကလ့ၢ်တဖၣ်, နခိၣ်န့ၢ်, နသးဒီးတၢ်မၤကဲထီၣ်ကဒီး တၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤတၢ်န့ၢ်လီၤ.နသ့ၣ်ပူၤစၢ်အပတီၢ်မ့ၢ်ထီၣ်ထီတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘၣ်အါလၢနသးအပနီၣ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.

တၢ်ဟံအိၣ်ဖျါလၢပုၤဒိၣ်တၢ်ခိၣ်ပဲၤအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကဲထီၣ်တၢ်တမံၤမံၤလၢစၢ်အဃိ



တၢ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တၢ်လၢအလီၤမၢ်
သးဖျါတၢ်တဖၣ်
ခိၣ်ဆါ



ကလုၢ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ
ဟၢဖၢဆါ



မၤကဲထီၣ်ကဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
တၢ်ဂ့ၢ်ကီ



ပညၢ်ထူၣ်ဂံၢ်စၢ်ဘါစၢ်
တၢ်အဆါဆါ
ခိၣ်ဟး

ယမ့ၢ်ထိးဘူးဘၣ်ယသးလၢစၢ်န့ၢ်ယကသ့ၣ်ညါဘၣ်ဒဲလဲၣ်?

တၢ်မၤကွၢ်သ့ၣ်အပတီၢ်န့ၢ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ်ကျဲအဂ့ၢ်ကတၢ်တဘီလၢနမ့ၢ်ထိးဘူးဘၣ်စၢ်အိၣ်ထဲလဲၣ်လၢနနီၣ်ကစၢ်အပူၤန့ၢ်လီၤ.
နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဟံဖျါထီၣ်လၢစၢ်အဂီၢ်န့ၢ်သံကွၢ်နကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်နတၢ်မၤကစၢ်ဘၣ်ယသးတၢ်မၤကွၢ်ကဒီးစၢ်အိၣ်လၢသ့ၣ်
အပူၤထဲလဲၣ်အဂ့ၢ်န့ၢ်လီၤ.

ယစၢ်တၢ်ဟံဖျါဝဲအံၤ မၤဘၣ်ဒိယဟံၣ်ဖိယီဖိသ့ၣ်ဒါ?

နစၢ်တၢ်ဟံဖျါဝဲအံၤမၤဘၣ်ဒိယဟံၣ်ဖိယီဖိသ့ၣ်န့ၢ်လီၤ.နဟဲစိၣ်ထီၣ်စၢ်အကမူၣ်ဆူ နဟံၣ်ဒိဖျါလၢနတၢ်ကူတၢ်သိး နဖဲးနဘ့ၣ်
မ့ၢ်တမ့ၢ် နခိၣ်သူန့ၢ်လီၤ.အဝဲအံၤပကိးအီၤလၢ “စိၣ်ထီၣ်စၢ်ဆူဟံၣ်”
ဒီးပုၤတဂၤဂၤလၢဆဲးကျိးလီၤအသးလၢအဝဲန့ၢ်ဟံဖျါဝဲသ့ၣ်န့ၢ်လီၤ.ဟံၣ်ဖိယီဖိအိၣ်လၢနဟံၣ်တဖၣ်န့ၢ်လိၣ်ဘၣ်လၢကစဲးကွၢ်စၢ်
ဟံၣ်ယုၢ်ဒီးဖိသ့ၣ်ဆံးတဖၣ်, မိၢ်ဒၢတဖၣ် ဒီး ပိၢ်မုၢ်လၢဟံၣ်လီၤအသးလၢကဒၢထီၣ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.

တၢ်ဟံအိၣ်ဖျါတၢ်လၢစၢ်န့ၢ် ကြၢးယကဘၣ်တြီယာယသးလၢတၢ်မၤန့ၢ်ဒဲလဲၣ်?

• **တၢ်သါထီၣ်သါလီၤ ဆူကူဆူကၤ:**

ကူသိးကဆိဒီးကြၢးနဒိထီၣ်တၢ်သါထီၣ်သါလီၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤမူၢ်မူၢ်နီၣ်နီၣ် (တမ့ၢ်ဖျါကမုၢ်တၢ်ကးဘၢမံၢ်ဘၣ်)
လိၣ်ဒီး P100 မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်သါထီၣ်သါလီၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအဘၣ်ဘျိးဘၣ်ဒါ ဒီးတၢ်လီၤလၢအိၣ်ဒီးစၢ်အကမူၣ်
မ့ၢ်တမ့ၢ် မ့ၢ်အူအူတဖၣ်န့ၢ်လီၤ

• **ကူထီၣ်တၢ်တြီယာဆူကူဆူကၤတက့ၤ.**

• **ဟံကဆိနတၢ်မၤလီၤသူအီၤတၢ်ထွါလၢအဘၣ်စိၣ်န့ၢ်တက့ၤ.**

• **တဘၣ်ခွဲသိၣ်ခွဲပျီအီၤအယုထီၣ်** မ့ၢ်တမ့ၢ် သူဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ကလုၢ်လၢကသးကွၢ်စၢ်ပကမူၣ်တဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

• **မၤကဆိနတၢ်မၤအလီၤလၢတၢ်သ့တၢ်လ့ၤတုၢ်လ့ၤတီၤလၢအိၣ်လီၤဆိဒဲၣ်ကလုၢ် (HEPA)**
တၢ်မၤလီၤဟံတၢ်န့ၢ်လီၤ



တၢ်တြီယာ် လၢတၢ်ဟံးအိၣ်ဟံးဖျါစၢ်လၢကျဲအဂ့ၢ်အဂၤ

- သ့နစုဒီးနမဲာ်တချးလၢနအိၣ်တၢ် နအီၤထံ မ့တမ့ၢ် အိမိာ်အဆၢကတီၢ်န့ၢ်တက့ၢ်.
- တဘၣ်အီၤတၢ်, အီၤထံ မ့တမ့ၢ် အိမိာ်လၢစၢ်ဒီးဖၣ်ဆါအလီၢ်န့ၢ်တက့ၢ်.
- တဘၣ်ဟံးဖိဒံဖိသၣ် လၢတၢ်မၤဒီးတၢ်မၤလီၤဆီအလီၢ်န့ၢ်တက့ၢ်.
- လူၢ်ထံဒီးလဲလိာ်က့ၤနဆုကူဆုကၤတချးလၢနလဲၤတၢ်မၤဒီးနက့ၤတုၤဆူဟံၣ်အဆၢကတီၢ်န့ၢ်တက့ၢ်.
- ဆူၣ်ဒီးဟံးလီၤဖးတၢ်ကူတၢ်သိးလၢတၢ်မၤတၢ်ကူတၢ်သိးဒီးနဟံၣ်တၢ်ကူတၢ်သိးအဂ့ၢ်အဂၤတဖၣ်န့ၢ်တက့ၢ်.
- ပိာ်ထွဲဒီးမၤထွဲသကိးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဆၢတၢ်လၢကမၤပူၤဖျဲးထီၣ်တၢ်ဘၣ်ယီၣ်လၢနတၢ်မၤလီၢ်န့ၢ်တက့ၢ်.
- နကဘၣ်စဲးကွၢ်နသ့ၣ်မ့တမ့ၢ်နကဘၣ်သံကွၢ်နကသံၣ်သရၣ်လၢနတၢ်မၤကစၢ်အတၢ်စဲးကွၢ်ဘၣ်ယးစၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤန့ၢ်လီၤ.



တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအအါအိၣ်အဂီၢ်:
 တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးလၢဘၣ်ယးဒီးပုၤကညီတၢ်ခ့ၣ်တၢ်ပုၤအတၢ်မၤဝဲၤကျိၤ
 တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်လၢတၢ်မၤအပူၤအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ
 လီၤတဲးစိး: ၁-၈၈၈-၂၄၂-၁၁၀၀ | Web: www.dhhs.ne.gov/lead ၁-၈၈၈-၂၄၂-၁၁၀၀



တၢ်ဘီၣ်ဘၣ်က့ၤ ၈/၂၀၂၂ တၢ်မၤဘၣ်လိာ်ဖဲ Texas တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ခ့ၣ်တၢ်ပုၤအတၢ်မၤဝဲၤကျိၤ,
 တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲပုၤသးစၢ်တဖၣ်လၢသ့ၣ်အပူၤစၢ်အိၣ်တၢ်ဆါအဘၣ်ပုၤအါဂါတဘျီယီၤအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤန့ၢ်လီၤ.