

ခဲဆိပ္ပကူၵျးသညး ဖုကီးလေးသောလညး ဖုကိတီကြယုးဒိဝုငညးကံနးမာေရးပုနာတစူၵျးပုစူညး။ ခဲေတ္တညး လြဲာအဆိပ္ပပုငးသညး သတီတစူၵျးပုစူပုပီး၊ ငကိုသုတုေဆး၊ ဂေဟ၊ ဓာတုမား၊ ဝေဖုကးထညး၊ ကားေရတိုကြိမားခွေဝုေ ပေပမအိုးသို၊ ထုက္ကန္းတြေ အသံုးပုပီသညး။ ကုိယွးဓာထဲတြေ ခဲေတ္တးလြဲးပုငး၊ သို၊ မဟုတု ခဲဆိပ္ပကူၵျးသညး ဖုကီးလေးသော ရာသကုန္နးမာေရးပုနာမား ပုစူဝေစးဒိဝုငး။ ခဲသညး ဦးဝေဝုတကု၊ ဝေကာက္ကွဲးခွေဝု အာပံုေဖုကာစနိ၊ ကိုထိခိုကုးဒိဝုငညး။ ကုိယွးဓာထဲတြေ အိုးရာယွဲးသောခဲေတ္တဆဒုဟူၵျ် မဂ္ဂိပါ။



ခဲေတ္တကုိနညးအမ်းမီးပုစူထိေတြးဒိဝုငသောကေးလးသုငယွဲးအတြေကု အိုးရာယွဲးမားဆံုးပုစူညး။

ခဲေတ္တိသညးသုတုေဆး

ခဲေတ္တိသညးသုတုေဆးမုဖုနးမုမားသညး ခဲဆိပ္ပကူေသညးအဓိကရဲးပုမစူပုစူညး။ ၁၉၇၈ ခုခွေတြေခဲေတ္တိ အိပ္ပုတုေဆးမားမု တားပုစူညး။ ငအခိန္တီတိက ဝေဆာကွဲးသောအိပ္ပုမားစုတြေ ခဲေတ္တိရန အလားအလာ ပြီသညး။ အိပ္ပုပုပုငညးအခါမားတြေ သုတုေဆးမားပုေပုငး၊ ကြာပုငး သို၊ မဟုတု အကြဲပုငးမုတဆဒု ကေးလးမား ခဲေတုးခွေဝု ထိေတြးဒိဝုငညး။ ခဲမးနွဲးကုိ ပြဲတြေပုငး၊ မံခိခဲးမား ပုပီမီးဒိဝုငညး။

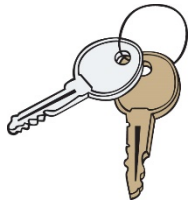
ေပုမဖုကီးခွေဝုေသောကူေရထဲဂ္ဂိ ခဲေတု

ေပုမဖုကီးတြေ အေဆာကွဲးပုပုငမုကြာကေသာ ခဲပါသညးသုတုေဆးခွေဝု ခဲပါသညးေတ္တိဂ္ဂိေသော အိပ္ပုေေပုကုခဲေတ္တိ၊ ပြီဒိဝုငညး။ ခဲသညး ပုေတြေဟာငးးတြေမုေသော ခဲပုက္ကိငးမား၊ ေရပုတြေပုငညးပုစူညးမား သို၊ မဟုတု ဂေဟတို၊ တစူေလံာကု စီးဆဲးရာမု ေသောကူေရအတြေသို၊ ေရေတြးဒိဝုငညး။

အုခားေသော ခဲေတ္တရဲးအုမစွဲး

ကေးလးမားသညး ခဲပါဒိဝုငသောအုခားအရဲးအုမစွဲးမု ခဲဆိပ္ပကူးဒိဝုငါသညး။

- လုပုနးတြဲး သို၊ မဟုတု မိာ၏အဝတ္တစားမားမု ခဲေတု-ေဆာကွဲးပုေရးခွေဝု ပုပီပုငးေရး အလု၊ ကားပုပီပုငးေရးခွေဝု ဓာတုမားခွေဝု လုပုငးပုငး၊ ေရပုကု၊ ဂေဟဆကူၵျးခွေဝု ဂေဟဆာပုငး။
- အုိုးတြဲးဂ္ဂိခဲေတု- စူေေပုထညးခွေဝု ခဲဂေဟပုငး သတီအိုးမား။
- ေြးေဟာငးးပစူညးမား၊ ဂးဝုငးခွေဝု ဆယွဲးေသော ကုန္စာညး- ငကို၊ ေပုဟာငးးေပုပုေသောလညး ဝေဟာငးးတြေမုေသော ပရိေတာဂမား၊ အိပ္ပုေဆာကွဲးပုစူညးမားခွေဝု အုခားအရဲးမား။
- ထုက္ကန္စာညးမားဂ္ဂိခဲေတု- ဒိဝုငးပုေတြေပုလုပုညးအပုမားခွေဝု လကုဝတ္တကွဲးမား၊ (အထူးသုပုငး)



မကုဆီကုမိ) တကြွင်း ထားသည့် သဘာဝကားလုံးဝင်း၊ တကြွင်းထားသည့် အစားအသောက်ကြမ်း၊ (အထူးသဖြင့် အချားနိဗ္ဗိန်းမှ တိုက်ကြွသည့်) ဟင်းခတ္တေမးအဟုကိဗ္ဗိန်းနု ဟင်းခတ္တေမးအဟုကိဗ္ဗိန်းရမ်း၊ သတိသောမ်း၊ တကြွင်းထားသည့် မိတ္တပုနုအိမုဂ္ဂိကုဆေးမ်း။

- လကွးပစာညးမ်းနုအားကစားပစာညးမ်းဂြဲခဲာတု-ပုံဖော့ထားဝောမုနုရာဇုံ၊ ကညိမ်း၊ ငါးမုးဟုကိးခိသိမ်းနု ပနးခိဆေးမ်း။

ခဲဆိပ္ပကွးကာကြယုခုဒုး

သုဒုးအိမုဂ္ဂိ ကောဒုးမြန္တထားပျခုဒုး၊ ခဲမပါဝောနညးမ်းပျဖုဒုးသနု၊ စပျခုဒုးနု

ကနးမာဝေရးနုညီညြတုဝောအစာ စားပျခုဒုးပျဖုဒုး ကေလးမ်း ခဲဆိပ္ပကုခုဒုးကို ကာကြယု။

- အစာမစားမိနုအိမုမဝိ ကေလးမ်း၏လကွးကုဝိဆေးပျီး မျမနုဒုးဝောဖုနုနု မးဖယုဂြးရနု အဂ္ဂုးကု မဟုကောဆေးမ်း။
- ကေလးမ်းကို မနုမးနုအစာမ်း စာပြည့်ပျစုစေ၊ ဂတိ၊ နီခဲပျမးနုပျစုစေ၊ ဝေကဗြးမ်း။
- ပဲနု၊ ကြာနု၊ အကြွေခေသာ ဝေဆေးမ်းကို ပျီပျပငါ။ ပျပပျီးသည့်ထိ ကေလးမ်းကို ဂတိ၊ မေဝေးရာကြွမ်း။
- တစွါသံဝင်းကုဒုးတသုတုဝါမ်းပျဖုဒုး ဟုမုးပျပုဒုးမကုဒုးတပျပဏ်းကို ဝေပတိကုပျီး HEPA စွါဝောဖုနုပျဖုဒုး ဖုနုပျညးမ်းပျညးမ်းစုပျ။
- အိမုပျီပျပညးကာလအကြွးစိုနုစုကော့ဖတိကုပျခုဒုးစိုနုစုပျခုဒုးကဲသိ၊ ခဲာတုဘေးကဒုးသည့် အေလုအထမ်း ကဒုးသံဝင်းပျီး သားဝေပတုဒုးကော့ဖတု သိ၊ မဟုတု အပူပေးကိရိယာ မသံဝင်းပါဒုး။
- အေဆာကွီမ်း၊ ကားအဗြးအလမ်းဝောလမုးမ်းနု အနညးးဆံဝင်းဝေအကြာတြဂြဲ ခဲာကွဒုးစုဝော ဝေပဟုကိးတြ ဟေးအစာစိုကွီး။
- အိမုတြဒုးခဲာတုဝောဝေပဟုကိးယုလာပျခုဒုးကို ကာကြယုနု ဖိနုပွမ်းကို တံခါးဗြးမ်းခဲ။
- သင့်အိမ်ရှိ သောက်သုံးရေတွင် ခဲပါဝင်နေခြင်းရှိ၊ မရှိ စစ်လိုပါက ထောက်ခံချက်ရ သောက်သုံးရေ ဓာတ်ခွဲခန်းများ စာရင်းကို tinyurl.com/certified-lab တွင် ရှာဖွေပါ။



ခဲာကွဒုးရဟုးနုခဲဆိပ္ပဟုကော့အခိန္တလကွါမိရယုရနု 800-439-8550 ကိုဖုနုးဆကွါ၊ သိ၊ မဟုတု healthvermont.gov/lead ကြွကည့ပါ။