ကလေးသူငယ်များ၌ ခဲဆိပ်တက်ခြင်း

ခဲဆိပ်တက်ခြင်းသည် ကြီးလေးသော်လည်း ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သည့်ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ခဲဓာတ်သည် လွန်စွာအဆိပ်ပြင်းသည့် သတ္တုတစ်ခုဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းကို သုတ်ဆေး၊ ဂဟေ၊ ဓာတ်ခဲများ၊ ကြေးထည်၊ ကားရေတိုင်ကီများနှင့် မြေအိုးသို့ ထုတ်ကုန်များတွင် အသုံးပြုသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာထဲတွင် ခဲဓာတ်များလွန်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် ခဲဆိပ်တက်ခြင်းသည် ကြီးလေးသော ရာသက်ပန်ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်စေနိုင်၏။ ခဲသည် ဦးနှောက်၊ ကျောက်ကပ်များနှင့် အာရုံကြောစနစ်တို့ကို ထိခိုက်နိုင်သည်။
ကိုယ်ခန္ဓာထဲတွင် အန္တရာယ်ကင်းသောခဲဓာတ်အဆင့်ဟူ၍ **မရှိပါ။**

ခဲဓာတ်ကိုနည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ထိတွေ့နိုင်သောကလေးသူငယ်များအတွက် အန္တရာယ်အများဆုံးဖြစ်သည်။

ခဲဓာတ်ပါသည့်သုတ်ဆေး

ခဲဓာတ်ပါသည့်သုတ်ဆေးမှဖုန်မှုန့်များသည် ခဲဆိပ်တက်စေသည့် အဓိကရင်းမြစ်ဖြစ်သည်။ ၁၉၇၈ ခုနှစ်တွင် ခဲဓာတ်ကို အိမ်သုတ်ဆေးများမှ တားမြစ်ခဲ့သည်။ ၎အချိန်မတိုင်မီက ဆောက်ခဲ့သောအိမ်အများစုတွင် ခဲဓာတ်ပါရန် အလားအလာ ရှိသည်။ အိမ်ပြုပြင်သည့်အခါများတွင် သုတ်ဆေးများပဲ့ခြင်း၊ ကွာခြင်း သို့မဟုတ် အကွဲခြင်းမှတဆင့် ကလေးများ ခဲဓာတ်နှင့် ထိတွေ့နိုင်သည်။ ခဲမှုန်များကို ရှူသွင်းခြင်း၊ မျိုချခြင်းများ ပြုမိနိုင်သည်။

မြေကြီးနှင့်သောက်ရေထဲရှိ ခဲဓာတ်

မြေကြီးတွင် အဆောက်အဦပြင်ပမှကွာကျသော ခဲပါသည့်သုတ်ဆေးနှင့် ခဲပါသည့်ဓာတ်ဆီရှိသော အိပ်ဇောပိုက်မှခဲဓာတ်တို့ ရှိနိုင်သည်။ ခဲသည် ပို၍ဟောင်းနွမ်းသော ခဲပိုက်လိုင်းများ၊ ရေပိုက်တွင်တပ်ဆင်သည့်ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် ဂဟေတို့တစ်လျှောက် စီးဆင်းရာမှ သောက်ရေအတွင်းသို့ ရောက်သွားနိုင်သည်။

အခြားသော ခဲဓာတ်အရင်းအမြစ်များ

ကလေးများသည် ခဲပါနိုင်သောအခြားအရင်းအမြစ်များမှ ခဲဆိပ်တက်နိုင်ပါသည်။

- **လုပ်ငန်းခွင်များ သို့မဟုတ် မိဘ၏အဝတ်အစားများမှ ခဲဓာတ်-** ဆောက်လုပ်ရေးနှင့် ပြုပြင်ရေး အလုပ်၊ ကားပြုပြင်ရေးနှင့် ဓာတ်ခဲများနှင့် လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ရေပိုက်၊ ဂဟေဆက်ခြင်းနှင့် ဂေဟေဆာ်ခြင်း။
- **အိုးခွက်များရှိ ခဲဓာတ်-** စဉ့်မြေထည်များနှင့် ခဲဂဟေဖြင့် သတ္တုအိုးများ။
- **ရှေးဟောင်းပစ္စည်းများ၊ ဂန္ထဝင်နှင့် ဆယ်တင်ထားသော ကုန်ပစ္စည်းများ-** ၎တို့ ပြောင်ရှင်းနေပုံရသော်လည်း ဟောင်းနွမ်းသော ပရိဘောဂများ၊ အိမ်ဆောက်ပစ္စည်းများနှင့် အခြားအရာများ။
- **ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများရှိခဲဓာတ်-** နိုင်ငံခြားတွင်ပြုလုပ်သည့် အရုပ်များနှင့် လက်ဝတ်လက်စားများ၊ (အထူးသဖြင့်

မက္ကဆီကိုမှ) တင်သွင်း ထားသည့် သကြားလုံးများ၊ တင်သွင်းထားသည့်အစားအသောက်ဘူးများ၊ (အထူးသဖြင့် အခြားနိုင်ငံများမှ တိုက်ရိုက်လာသည့်) ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များနှင့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်အရောများ၊ သတ္တီသော့များ၊ တင်သွင်းထားသည့်မိတ်ကပ်နှင့် အိမ်ရိုက်ဆေးများ။

- **လက်မှုပစ္စည်းများနှင့်အားကစားပစ္စည်းများရှိခဲဓာတ်-** ပုံဖော်ထားသောမှန်ရောင်စုံ၊ ကျည်ဆံများ၊ ငါးမျှားကြိုးခဲသီးများနှင့် ပန်းချီဆေးများ။

ခဲဆိပ်တက်မှုကာကွယ်ခြင်း

သင့်အိမ်ကို ကောင်းမွန်စွာထားခြင်း၊ ခဲမပါသောနည်းဖြင့်သန့်စင်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစာ စားခြင်းဖြင့် ကလေးများ ခဲဆိပ်တက်ခြင်းကို ကာကွယ်ပါ။

- အစာမစားမီနှင့်အိပ်ရာမဝင်မီ ကလေးများ၏လက်များကိုဆေးပြီး မမြင်နိုင်သောဖုန်မှုန့်များဖယ်ရှားရန် အရုပ်များကို မကြာခဏဆေးပါ။
- ကလေးများကို မုန့်များနှင့်အစာများ စာပြဲ၌ဖြစ်စေ၊ ၎င်းတို့၏ခုံမြင့်များ၌ဖြစ်စေ၊ ကျွေးပါ။
- ပဲ့နေ၊ ကွာနေ၊ အက်ကွဲနေသော ဆေးများကို ပြုပြင်ပါ။ ပြင်ပြီးသည့်အထိ ကလေးများကို ၎င်းတို့မှဝေးရာတွင်ထားပါ။
- တစ်ခါသုံးမျက်နှာသုတ်ပဝါများဖြင့် ကြမ်းပြင်နှင့်မျက်နှာပြင်များကို ရေပတ်တိုက်ပြီး HEPA စစ်ပါသောဖုန်စုပ်စက်ဖြင့် ဖုန်ဖြည်းဖြည်းစုပ်ပါ။
- အိမ်ပြုပြင်သည့်ကာလအတွင်း စိုနေစဉ်ကော်ဖတ်တိုက်ခြင်းနှင့် စိုနေစဉ် ခြစ်ခြင်းကဲ့သို့ ခဲဓာတ်ဘေးကင်းသည့် အလေ့အထများ ကျင့်သုံးပြီး သားရေပတ်နှင့်ကော်ဖတ် သို့မဟုတ် အပူပေးကိရိယာ မသုံးပါနှင့်။
- အဆောက်အဦများ၊ ကားအသွားအလာများသောလမ်းများနှင့် အနည်းဆုံးသုံးပေအကွာတွင်ရှိ ခဲဓာတ်ကင်းစင်သော မြေကြီးတွင် အစားအစာစိုက်ပျိုးပါ။

- အိမ်အတွင်းခဲဓာတ်ပါသောမြေကြီးယူလာခြင်းကို ကာကွယ်ရန် ဖိနပ်များကို တံခါး၌ထားခဲ့ပါ။
- သင့်၏ရေကိုစစ်ဆေးပါ။ 800-660-9997 ကို ဖုန်းဆက်၍ $ ၁၂ တန် သောက်ရေရှိခဲဓာတ်စမ်းသပ်သည့် ကိရိယာတစ်ခု မှာယူပါ။

ခဲဓာတ်အန္တရာယ်များနှင့်ခဲဆိပ်အကြောင်းအချက်အလက်ပိုမိုရယူရန် 800-439-8550 ကိုဖုန်းဆက်ပါ၊ သို့မဟုတ် healthvermont.gov/lead တွင်ကြည့်ပါ။