



# သင့်ကလေး၏ ခဲအဆိပ်စမ်းသပ်မှုသည်

## မည်သည့်အရာကို တိုင်းတာသနည်း

ဇူလိုင်လ 2022

ပြည်နယ်ဥပဒေအရ  
ဗားမောင့်ကလေးများအားလုံးသည်  
အသက် ၁ နှစ်တွင် ခဲအဆိပ်  
စစ်ဆေးရန်လိုအပ်ပြီး  
နောက်အသက် ၂ နှစ်တွင်  
နောက်တစ်ခါ  
ပြန်စစ်ရန်လိုအပ်ပါသည်

### ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် လုံခြုံစိတ်ချရသော ခဲအဆိပ်အဆင့်မရှိပါ။

ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် ကျန်းမာနေသည့် ပုံစံဖြစ်နေသော်လည်း ခဲအဆိပ်ကြောင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ ခဲအဆိပ်သည် ကလေး၏ကြီးထွားမှု၊ အမူအကျင့်နှင့် သင်ယူနိုင်စွမ်းကိုထိခိုက်စေသည်။ သင့်ကလေးအနေဖြင့် ခဲအဆိပ်နှင့်ထိတွေ့ခြင်းရှိမရှိ သိရှိရန် တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းမှာ သွေးစစ်ခြင်းဖြစ်သည်။

ကလေးငယ်များအား ပုံမှန်အားဖြင့် သူတို့၏ ၁ နှစ် နှင့် ၂ နှစ် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးချိန်တွင် ပထမဦးဆုံးစစ်ဆေးမှုကို ဆံချည်မျှင်သွေးကြောစစ်ဆေးမှု (လက်ချောင်း၊ ဖနောင့်၊ ခြေချောင်းမှယူသောသွေးပမာဏအနည်းငယ်) မှတစ်ဆင့်ပြုလုပ်ပါသည်။

သင့်ကလေး၏သွေးထဲတွင် ခဲဓာတ်ကို တွေ့ရှိရပါက ၎င်းတို့ကို စောင့်ကြည့်ရန်လိုသည် သို့မဟုတ် သွေးပြန်ကြောထဲမှသွေးကို စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် ရလဒ်ကို ပြန်စစ်ဆေးရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ ဤစစ်ဆေးမှုအတွက် သွေးပြန်ကြော (လက်မောင်းမှ) မှ သွေးကို အသုံးပြုပါသည်။ သွေးပြန်ကြော စမ်းသပ်မှုရလဒ်က ပိုတိကျပါသည်။

### သင်ဘာလုပ်နိုင်ပါသလဲ။

- သင့်ကလေးအား ခဲအဆိပ်စမ်းသပ်ပေးခြင်းသည် ပထမအဆင့်ဖြစ်သည်။ သင့်လုပ်နိုင်ခဲ့ပါသည်။
- သင့်ကလေး၏ ခဲဓာတ်အဆင့်မှာ 3.5 µg/dL (တစ်ဒက်ဆီလီတာလျှင် မိုက်ခရိုဂရမ်) နှင့်အထက်ဖြစ်ပါက သွေးပြန်ကြောထဲရှိသွေးကို စစ်ဆေးရန် စီစဉ်ပါ။
- သင့်ကလေး၏ သွေးထဲတွင်ရှိသော ခဲအဆိပ်သည် မည်သည့်အဆင့်တွင် ရှိနေပါစေ၊ သင့်ကလေးအားခဲအဆိပ်နှင့် ထိတွေ့ခြင်းမှ မည်သို့ကာကွယ်ရမည်ကိုလေ့လာပါ။ [healthvermont.gov/lead](http://healthvermont.gov/lead) သို့

# သင့်ကလေး၏ ခဲအဆိပ်စမ်းသပ်မှုသည်

## မည်သည့်အရာကို တိုင်းတာသနည်း

ဇူလိုင်လ 2022

ဝင်ကြည့်ပါ။ သို့မဟုတ် အိမ်တွင် ကျန်းမာစွာနေထိုင်ရန်အတွက် ခဲအဆိပ်ကိုတာဆီးခြင်း အစီအစဉ် ကို 802-863-7220 သို့မဟုတ် 800-439-8550 မှတစ်ဆင့် ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

ဆံချည်မျှင်သွေးမှတစ်ဆင့်ခဲအဆိပ်ရလဒ်	သွေးပြန်ကြောစစ်ဆေးမှုကိုအတည်ပြုရမည့်အချိန်	
ခဲဓာတ် မတွေ့ရှိပါ (DL)	အတည်ပြုချက် မလိုအပ်ပါ။ သင့်ကလေး၏သွေးထဲတွင် ခဲဓာတ်ရှိကြောင်း မတွေ့ရပါ။	
DL – 3.4 µg/dL	6 လကျော်လျှင် နောက်တစ်ကြိမ်စစ်ဆေးပြီး စောင့်ကြည့်ပါ။ သင့်ကလေး၏ သွေးထဲတွင် ခဲဓာတ်အနည်းငယ် ရှိသည်။ သင့်ကလေး၏ ခဲဓာတ်ပမာဏ တိုးလာမှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ ခဲဓာတ်ရင်းမြစ်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။	
3.5 – 9 µg/dL	၁ လမှ ၃ လ အထိ။ အတည်ပြုပါက၊ သင့်ကလေးသည် ကလေးအများစုထက် ခဲအဆိပ်ပိုများပါသည်။ ခဲအဆိပ်ရင်းမြစ်အားလျှော့ချရန် အဆင့်ဆင့်လုပ်ဆောင်ပါ။ ခဲအဆိပ်ရင်းမြစ်ရှာဖွေရေးကို အကူအညီပေးရန် ကျန်းမာရေးဌာနက သင့်ကိုဆက်သွယ်မည်။	
10 – 44 µg/dL	2 ပတ်မှ 1 လအထိ။ အတည်ပြုပါက၊ သင့်ကလေး၏ ခဲအဆိပ်အဆင့်သည် အလွန်မြင့်ပါသည်။ သင့်နှင့်သင့်ဆရာဝန်က ခဲအဆိပ်ရင်းမြစ်များကို လျှော့ချရန် လျင်မြန်စွာ လုပ်ဆောင်သင့်ပြီး သင့်ကလေး၏အစားအစာ၊ ကြီးထွားမှုနှင့်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ပတ်သက်၍ ဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးဌာနသည် ခဲအဆိပ်မည်သည့်နေရာမှရှိနိုင်ကြောင်း ကူညီရှာဖွေရန် သင့်အိမ်သို့ လာကြည့်နိုင်ပါသည်။	
45 – 59 µg/dL	48 နာရီ	အတည်ပြုပါက၊ သင့်ကလေးသည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ချက်ချင်း လိုအပ်ပါမည်။ ဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ပြီး ခဲအဆိပ်ရင်းမြစ်ကို ချက်ချင်းလျှော့ချပါ။
60+ µg/dL	ချက်ချင်း	ကျန်းမာရေးဌာနသည် ခဲအဆိပ်မည်သည့်နေရာမှရှိနိုင်ကြောင်း ကူညီရှာဖွေရန် သင့်အိမ်သို့ လာကြည့်နိုင်ပါသည်။
ဆံချည်မျှင်သွေးကြောဆိုင်ရာ စမ်းသပ်မှုရလဒ်များလေလေ သွေးပြန်ကြောစစ်ဆေးခြင်းဖြင့် အတည်ပြုရန် လိုအပ်လေလေဖြစ်သည်။		
သင့်ကလေး၏ စမ်းသပ်မှုရလဒ်မှာ _____ µg /dL		ရက်စွဲ _____

# သင့်ကလေးကိုခဲအဆိပ်မှုကာကွယ်နည်း

ဗားမောင့်တွင်ခဲအဆိပ်သင့်မှုအများစုသည် နံရံဆေးခွာချခြင်းနှင့် ကွာကျနေခြင်းမှတစ်ဆင့် မမြင်နိုင်သော ခဲအဆိပ်အမှုန်များကို မျိုချမိခြင်းမှ အဖြစ်များသည်။ ဖုန်မှုန်များသည် ကလေးများပါးစပ်ထဲထည့်သော လက်ချောင်းများနှင့်အရာဝတ္ထုများတွင် တွယ်ကပ်နေသည်။ ၁၉၇၈ မတိုင်မီက တည်ဆောက်ခဲ့သောအိမ်များသည် ခဲအဆိပ်ရှိသော နံရံဆေးများ ရှိနိုင်သည်။ ခဲအဆိပ်သင့်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် သင်ဤကဲ့သို့လုပ်နိုင်သည်။

## ထိန်းသိမ်းပါ



- ပဲ့နေခြင်း၊ ကွာကျနေခြင်း၊ အက်ကွဲနေခြင်း သို့မဟုတ် ပျက်စီးနေသော နံရံဆေးများကိုစစ်ဆေးပါ။
- ချောမွေ့သန့်ရှင်းသော မျက်နှာပြင် ဖြစ်လာစေရန် ပြတင်းပေါက်ကို ကောင်းစွာ ထည့်သွင်းပါ။
- စိုစွတ်သောအရာနှင့်သုတ်ခြင်းနှင့် စိုစွတ်သောအရာနှင့်ခြစ်ခြင်းကဲ့သို့သောခဲအဆိပ် ဘေးကင်းသောအလုပ်ခွင်အလေ့အကျင့်များကိုအသုံးပြုပါ။

## သန့်ရှင်းပါ



- HEPA စစ်ထုတ်ကိရိယာရှိသော လေစုပ်စက်ကိုသာ အသုံးပြုပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်း စုပ်ယူပါ။
- ကြမ်းတိုက်အဝတ်ကို စိုစွတ်အောင်ပြုလုပ်ပြီး စိုစွတ်သောတစ်ခါသုံး မျက်နှာသုပ်ပဝါကို ပြတင်းပေါက်နှင့် မျက်နှာပြင်များသန့်ရှင်းရေးတွင် အသုံးပြုပါ။
- ခဲအဆိပ်ပါဝင်သော မြေကြီးရှောင်ရှားရန် တံခါးဝမှာဖိနပ်ချွတ်ထားပါ။
- မမြင်ရသောခဲ အဆိပ်ဖုန်မှုန်များကိုဖယ်ရှားရန် ကလေးကစားစရာများကို မကြာခဏဆေးကြောပါ။

## ကျန်းမာရေးနှင့်ကိုက်ညီစွာစားသောက်ပါ



- ကလေးငယ်များအတွက်သစ်သီးဝလံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများအပြင် သံဓာတ်ကြွယ်ဝသောအစားအစာများ ကျွေးပါ။
- ခဲအဆိပ်မရှိသော မြေဆီလွှာတွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အခြားအစားအစာဥယျာဉ်ပင်များ စိုက်ပျိုးပါ။

# သင့်ကလေးကိုခဲအဆိပ်မှကာကွယ်နည်း

- ကလေးလက်များကို အထူးသဖြင့်အစာမစားခင်၊ တစ်ရေးမအိပ်ခင်နှင့် အိပ်ရာမဝင်ခင်တွင် ဆေးကြောပေးပါ။
- ကလေးများအားစားပွဲပေါ် သို့မဟုတ် သူတို့၏ ကုလားထိုင်အမြင့်ပေါ်တွင် မုန့်နှင့်အစားအစာများကို တည်ခင်းပေးပါ။

## ခဲအဆိပ်၏ အခြားသောအရင်းအမြစ်များကို သတိထားပါ



ခဲအဆိပ်ကိုမြေဆီလွှာ၊ ရေနံနှင့်

ကစားစရာများနှင့်ရှေးဟောင်းပစ္စည်းကဲ့သို့သောထုတ်ကုန်များတွင်လည်းတွေ့နိုင်သည်။

- သင်၏သောက်ရေတွင် ခဲအဆိပ် ရှိ၊ မရှိ စမ်းသပ်စစ်ဆေးပါ။ ပိုမိုလေ့လာရန်- [healthvermont.gov/water/lead](http://healthvermont.gov/water/lead)
- ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ သောက်သုံးခြင်းနှင့် နို့မှုန့်များအတွက် ရေအေးသွားချိန်အထိ ရေထုတ်ပါ။
- ကလေးများကိုလမ်းမများနှင့် အိမ်များအနီးတွင် ရှင်းလင်းသောမြေဥွှဲကစားခြင်း မပြုပါစေနှင့်။
- ကလေးများကို သတ္တုဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော သော့နှင့်ကစားရန်ခွင့်မပြုပါနှင့်။
- အစာများကိုပွင့်နေသောဘူးများ သို့မဟုတ် အိုးထဲတွင်သိုမထားပါနှင့်။
- ကျည်ဆံများပြုလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် စွန်းထင်းသောဖန်များကဲ့သို့သော ကလေးဝါသနာပါရာများမှရှောင်ရှားစေပါ။
- စားသုံးသူ ကုန်ပစ္စည်းအန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေးကော်မရှင်က ပြန်လည်သိမ်းဆည်းထားသော ထုတ်ကုန်များကို သတိပြုပါ ([www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov))။

State law requires that all Vermont children are tested for lead at age 1 and again at age 2

**There is no safe level of lead in the body.** A child can be hurt by lead and still look healthy. Lead can harm a child's growth, behavior, and ability to learn. The only way to find out if your child has been exposed to lead is with a blood test.

Children are usually first tested with a capillary test – a small amount of blood taken from a finger, heel or toe – at their 1- and 2-year-old well child visits.

If lead is detected in your child's blood, they may need to be monitored or the result may need to be checked again with a venous test. This test uses blood from a vein (often in the arm). The venous test result is more accurate.

## What can you do?

- Getting your child tested for lead is the first step. You did this!
- Schedule a venous test if your child's level is 3.5 µg/dL (micrograms per deciliter) or higher.
- No matter what your child's blood lead level is, learn how to protect your child from being exposed to lead. Visit [healthvermont.gov/lead](http://healthvermont.gov/lead) or call the Healthy Homes Lead Poisoning Prevention Program at 802-863-7220 or 800-439-8550.

Capillary Blood Lead Result	When to confirm with a venous blood test	
No detected lead (DL)	<b>No Confirmation needed.</b> There is no detected lead in your child's blood.	
DL – 3.4 µg/dL	<b>Monitor over the next 6 months with another test.</b> There is very little lead in your child's blood. Review sources of lead to keep your child's lead level from rising.	
3.5 – 9 µg/dL	<b>1 month to 3 months.</b> If confirmed, your child has more lead than most children. Take steps to reduce sources of lead. The Health Department will contact you to help you find sources of lead.	
10 – 44 µg/dL	<b>2 weeks to 1 month.</b> If confirmed, your child's lead level is high. You and your doctor should act quickly to reduce sources of lead and discuss your child's diet, growth and development. The Health Department can visit your home to help you find where lead may be coming from.	
45 – 59 µg/dL	<b>48 hours</b>	If confirmed, your child will need medical treatment right away. Consult with your doctor and reduce lead sources immediately. The Health Department can visit your home to help you find where lead may be coming from.
60+ µg/dL	<b>Immediately</b>	
The higher the capillary test result, the more urgent the need to confirm with a venous test.		
Your child's test result _____ µg/dL      Date _____		

# How to Protect Your Child From Lead

In Vermont, most lead poisoning comes from swallowing invisible lead dust that comes from peeling and chipping paint. The dust clings to fingers and objects that children put in their mouths. Houses built before 1978 likely have lead paint. Here's what you can do prevent lead poisoning:



## Maintain

- Check for chipping, peeling, cracked or disturbed paint.
- Install window well inserts to provide a smooth cleaning surface.
- Use lead-safe work practices – such as wet sanding and wet scraping.



## Clean

- Use only a vacuum with a HEPA filter, and vacuum slowly.
- Wet mop floors and use wet disposable towels on windowsills and surfaces.
- Leave shoes at the door to avoid tracking in soil that contains lead.
- Wash children's toys often to remove invisible lead dust.



## Eat healthy

- Serve children fruits, vegetables and dairy products, as well as iron-rich foods.
- Plant vegetable and other food gardens in lead-free soil.
- Wash children's hands often, especially before meals, naps and bedtime.
- Serve snacks and meals to children at the table or in their highchairs.

## Watch out for other sources of lead

Lead can also be found in soil, water, and products, such as keys, toys, and antiques.



- Have your drinking water tested for lead. Learn more: [healthvermont.gov/water/lead](http://healthvermont.gov/water/lead)
- Run water until cold for cooking, drinking and making formula.
- Keep children from playing in bare soil near roadways and older houses.
- Do not let children play with metal keys.
- Do not store food in open cans or pottery.
- Keep children away from certain hobbies, like making bullets or stained glass.
- Be aware of products that have been recalled by the Consumer Product Safety Commission ([www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov)).