ကိုယ်ဝန်သည် ဖြစ်ပါသလား။

သင်၏ ရင်သွေးကို ခဲဆီပ်အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ရန် အကြံပြုချက်များ

အောက်ပါ အခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီလျှင် ခဲဓာတ် ရှိမရှိ စစ်ဆေးမှုအကြောင်း သင့်ဆရာဝန်ကို ပြောပြပါ...

- သင်သည် သွင်းကုန် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များနှင့် အာယုဗေဒ ဆေးဝါးများ သုံးလျှင်
- သင်သည် နိုင်ငံခြား တိုင်းပြည်တစ်ခုမှနေ၍ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုသို့ မကြာသေးမီကမှ ပြောင်းရွှေ့လာခြင်း ဖြစ်လျှင်
- သို့မဟုတ် သင်နှင့်နေထိုင်သူတစ်ဦးဦးက ခဲဓာတ်ပါရှိသော ပစ္စည်းများနှင့် အလုပ်လုပ်လျှင်
- သင်သည် 1978 မတိုင်မီက ဆောက်ထားသော အိမ်ကို ပြန်လည်ပြုပြင်ထားလျှင် သို့မဟုတ် မွမ်းမံထားလျှင်၊ ကော်ပတ်စားခြင်းနှင့် အိမ်သုတ်ဆေးခွာချခြင်းတို့ ပြုလုပ်ထားလျှင်
- သင်သောက်နေသည့်ရေတွင် ခဲဓာတ်ပါဝင်သည်ဟု သိလျှင်
- သင်သည် မြေကြီး၊ မြေဖြူ၊ ဝမ်း၊ ပလာစတာ သို့မဟုတ် ကွာကျနေသည့် အိမ်သုတ်ဆေးများကို စားချင်စိတ် ပြင်းပြနေလျှင် သို့မဟုတ် စားလျှင်
- ပစ်ကွင်း သေနတ်ပစ်ခြင်း၊ ငါးဖမ်းခဲသီး ပြုလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ကျည်ဆံများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ ရောင်စုံမှန်များ ပြုလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် မြေအိုး၊ မြေခွက်ပြုလုပ်ခြင်းကဲ့သို့ ခဲဆီပ်သင့်မိနိုင်သည့် ဝါသနာများ သင့်တွင် ရှိလျှင်
- သင်သည် ခဲသတ္တုတွင်းများ၊ သတ္တုအရည်ကျိုသည့်ဖို၊ ဘက်ထရီ ပြန်လည်ဖန်တီး အသုံးချသည့် စက်ရုံများ သို့မဟုတ် ခဲအသုံးပြုသည့် အခြားစက်ရုံများ အနီးတွင် နေထိုင်သူ ဖြစ်လျှင်
- သင်သည် တစ်လီတာ၏ ဆယ်ပုံတစ်ပုံလျှင် ခဲဓာတ်ပမာဏ 5 မိုက်ခရိုဂရမ် နှင့် အထက် ရှိခဲ့ဖူးသူ ဖြစ်လျှင်

မေးမြန်းလိုသည်များ ရှိပါသလား

health.ny.gov/Lead

NEW YORK STATE | Department of Health

#6685 (Burmese) 5/18

သင် သိထားရန် လိုအပ်သည်များ-

ခဲဓာတ်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်များနှင့် ၎င်းတို့၏ ဝမ်းဗိုက်ထဲရှိ ဖွံ့ဖြိုးဆဲ သန္ဓေသားကို ထိခိုက်စေနိုင်သည့် သတ္တုတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ဦးနှောက်၊ ကျောက်ကပ်၊ အာရုံကြောနှင့် အခြား အစိတ်အပိုင်းများကို ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။ ၎င်းက ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း၊ သားပျက်ခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ရရန် ခက်ခဲခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ခဲဓာတ်သည် ကလေး၏ အပြုအမူကို ထိခိုက်နိုင်ပြီး လေ့လာသင်ယူရာတွင် ပိုမို ခက်ခဲမှုများ ဖြစ်စေသည်။

ခဲဓာတ်သည် အမျိုးသမီးတစ်ဦး၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာအောင် ရှိနေပြီး မိခင်မှ ကလေးဆီသို့ လက်ဆင့်ကမ်း ရောက်ရှိသွားနိုင်သည်။

ခဲဓာတ်ပါဝင်မှု ရှိသည်ဟု ဖော်ပြမထားသည့်တိုင် ထုတ်ကုန်တစ်ခုတွင် ခဲဓာတ် ပါဝင်နိုင်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်အချို့သည် အစားအစာမဟုတ်သည့် အရာများကို စားချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ၎င်းကို ချဉ်ခြင်းတပ်သည်ဟု ခေါ်သည်။

သင် လုပ်နိုင်သည်များ-

သင်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တစ်ဦး ဖြစ်လျှင် သို့မဟုတ် ကလေးယူရန် ပြင်ဆင်နေလျှင် သွေးတွင်း ခဲဓာတ် စစ်ဆေးမှုအတွက် သင့်ဆရာဝန်နှင့် ပြောဆိုပါ။

သင်သည် သွေးတွင်း ခဲဓာတ် စစ်ဆေးရာတွင် တစ်လီတာ၏ ဆယ်ပုံတစ်ပုံလျှင် ခဲဓာတ်ပမာဏ 5 မိုက်ခရိုဂရမ်နှင့် အထက် ရှိခဲ့ဖူးသူ ဖြစ်လျှင် သင့်ကလေး ဆေးရုံမဆင်းမီ ခဲဓာတ် စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

အစားအစာမဟုတ်သည့် အရာများကို စားချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်မှုကို တွန်းလှန်ပါ။ ဤအရာများတွင် ခဲဓာတ် ပါဝင်နိုင်သည်-

မြေဖြူ

မြေကြီး

မြေအိုး၊ ခွက်များ

ခဲဓာတ်ပါဝင်နိုင်သောအရှေ့အလယ်ပိုင်း၊ လက်တင် အမေရိက၊ တောင် အာရှနှင့် တရုတ်နိုင်ငံ မှ တင်သွင်းသော ကုန်ပစ္စည်းများကို ရှောင်ပါ-

နနွင်း အပါအဝင် **ဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင်များ။**

သကြားလုံး အမျိုးမျိုး။

Yisaoguang Yaogua၊ Hondan နှင့် သနပ်ခါး အပါအဝင် **အသားအရေ လိမ်းသည့် ခရင်မ်များ။**

ဆာမာ သို့မဟုတ် ကေဂျယ်ဟုလည်း သိထားသည့် Kohl (ကဲ့သို့ **အလှပြင် ပစ္စည်းများ)။**

ခဲသုတ်ထားသည့် မြေအိုး၊ မြေခွက်များ။ အစားအစာ ပြင်ဆင်ရန်၊ ထည့်ရန် အသုံးမပြုပါနှင့်။

ရွှေ သို့မဟုတ် ငွေရည်သုတ်ထားသည့် ပစ္စည်းများ အပါအဝင် **လက်ဝတ်ရတနာများ။**

ဆေးဖက်ဝင်အပ င်များနှင့် အာယုဗေဒ **ဆေးဝါးများ။**

New York City Department of Health (နယူးယောက်မြို့ ကျန်းမာရေးဌာန) ၏ စေတနာပြင့် ပေးအပ်သော ရှုပ်ပုံများကို ရွေးချယ်ပါ