# တဲသကိးတၢ်ဒီးနကသံၣ် သရၣ်ဘၣ်ဃးဒီးတၢ် မၤကွၢ်စၢၢ်ပှာ်ဖဲနမ့ၢ်...

- စူးကါတၢ်နၢမူနၢဆှိလၢအဟဲလၢထံဂၤကိၢ်ဂၤဒီးကသံၣ်ဖိၣ် Ayurvedic တဖၣ်တက့ၢ်.
- ဟဲလၢထံကိၢ်အဂၤဒီးဖဲတယံာ်ဘၣ်ဟဲသုးအိၣ်ဆူကိၢ်အမဲရကၤအပူၤ
- မ့တမ့ၢ် ပှၤတဂၤဂၤလၢအိၣ်ဒီးနၤမၤတၢ်ဘၣ်ဃးဒီးစၢၢ်ပှာ်
- ဘှိဂ့ၤထိၣ် မ့တမ့ၢ် ဘှိသီထိၣ်က့ၤဟံၣ်လၢတၢ်တ့ဘှိအီၤတချုး–၁၉၇၈, ထူးဒီးကွးကွံာ်ကသံၣ်လွဲၢ်တဖၣ်
- သ့ၣ်ညါလၢထံလၢနအီန့ၣ်အိၣ်ဒီးစၢၢ်ပှာ်
- အိၣ်တၢ်လၢအဘၣ်အၢ, ဟိၣ်ခိၣ်ဝါ, တၢ်ကၢသပၢၤတဖၣ်, ဖျးစထၢၣ်, မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ခဲၣ်လွဲၢ်အက့အခီတဖၣ်
- အိၣ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢနဘၣ်သးအီၤလၢအိၣ်ဒီးစၢၢ်ပှာ်တၢ်လီၤ ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်, ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ခးပညိၣ်ကျိ, တခွဲသၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် ကျိချံကျိသၣ်တဖၣ်, ထံခွးလၢအဘိးကျးတဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကၢသပၢၤတဖၣ်,
- အိၣ်ဘူးဒီးစၢၢ်ပှာ်တဖၣ်, ဟိၣ်လာ်သွဲးတဖၣ်, ဘဲးထြံၣ်တၢ်ပီးတၢ် လီတဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ပီးတၢ်လီအဂၤတဖၣ်လၢအစူးကါစၢၢ်ပှာ်
- အိၣ်ဒီးတၢ်စံၣ်စိၤလၢစၢၢ်ပှာ်အပတိၢ်မဲးခြိၣ်ကြဲ(မ)ဒံၢ်စါလံးထၢၣ် 5 မ့တမ့ၢ် ဆူအဖီခိၣ်

**တၢ်သံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်အိၣ်တမံၤမံၤဇါ.အိၣ်ဇါ.**
**health.ny.gov/Lead**

NEW YORK STATE | Department of Health

#6678 (Karen) 5/18

# အိၣ်ဒီးဟုးသးဇါ.

## တၢ်ဟ့ၣ် ကူၣ်လၢကဒီသဒၢနဖိအိၣ် ဖျဲၣ်သီလၢစၢၢ်ပှာ်

## တ်လာနလိဉ်သ့ဉ်ညါ–

စၢ်ပှာ်နှဉ်မ့ၢ်ဝဲစၢ်ထးလာအမၤဘဉ်ဒိပှၤပိာ်မုဉ်လာအိဉ်ဒီးဟုးသးဒီးအဝဲသ့ဉ် အဖိလာအိဉ်လာဒၢလီၢ်ပူၤလာအကဒိဉ်ထိဉ်တဖဉ်သ့နှဉ်လီၤ. တ်အံၤမၤဟးဂီၤခိဉ်နှဉ်, ကလ့ၢ်, နၢ်တဖဉ်ဒီးနိၢ်ခိမိၢ်ပှၢ်အကူာ်အဂၤတဖဉ်သ့နှဉ်လီၤ. တ်အံၤဒုးလီၤတဲာ်ဟုး, ဖိသဉ်သံလာဒၢလီၤပူၤဒီးအိဉ်ဒီးဟုးသးကိခဲသ့နှဉ်လီၤ. စၢ်ပှာ်မၤဘဉ်ဒိပှၤဖိသဉ်အတ်ဟ်သူဉ်ဟ်သးဒီးမၤကိထိဉ်တ်လာအဝဲသ့ဉ် ကမၤလိမၤဒီးတ်အဂိၢ်သ့နှဉ်လီၤ.

စၢ်ပှာ်တဖဉ်အိဉ်လာပှၤပိာ်မုဉ်အနိၢ်ခိမိၢ်ပှၢ်အပူၤလာအနံဉ်တဖဉ်အနံဉ်သ့, ဝံၤဒီးစိာ်ဆှၢခီအသးလာမိၢ်ဆူဖိသဉ်အအိဉ်သ့နှဉ်လီၤ.

ပနံာ်တ်ဖိတ်လံၤတဖဉ်အိဉ်ဒီးစၢ်ပှာ်သ့, ဖဲတ်အံၤမ့ၢ်တကွဲးတဲဟ်ဖျါထိဉ် အသးဒ်တ်ဃါယုာ်တခါအသိးသ့ဒဉ်လဲာ်နှဉ်လီၤ.

ပှၤပိာ်မုဉ်လာအိဉ်ဒီးဟုးသးတနီၤအဲဉ်ဒီးအိဉ်တ်အိဉ်လာတမ့ၢ်တ်အိဉ် တဖဉ်နှဉ်လီၤ. တ်ဟ်သူဉ်ဟ်သးအံၤတ်ကိးအီၤလာတ်အိဉ်တ်လာတမ့ၢ်တ်အိဉ် အီၤသ့တဖဉ် (pica) နှဉ်လီၤ.

## တ်လာနမၤအီၤသ့–

နမ့မ့ၢ်ပှၤအိဉ်ဒီးဟုးသး မ့တမ့ၢ် ရဲဉ်ကျဲၤလာကအိဉ်ထိဉ်ဒီးဟုးသးနှဉ်, သံကွၢ်နကသံဉ်သရဉ်ဘဉ်ဃးဒီးတ်မၤကွၢ်စၢ်ပှာ်လာသွံဉ်နှဉ်တက့ၢ်.

နမ့ၢ်မၤနှၢ်လံတ်မၤကွၢ်စၢ်ပှာ်လာသွံဉ်အပူၤလာအိဉ်ဒီးအစၢမဲးခြိဉ်ကြဲ(မ) ဒံၢ်စါလံးထၢဉ်အပတိၢ် 5 မ့တမ့ၢ် အဖိခိဉ်နှဉ်, နဖိအိဉ်ဖျဲဉ်သိကြားမၤနှၢ် တ်မၤကွၢ်စၢ်ပှာ်တချုးလာအစံဉ်လီၤတ်ဆါဟံဉ်နှဉ်လီၤ.

ပၢၤယာ်သးလာတအဲဉ်ဒီးအိဉ်တ်လာတမ့ၢ်တ်အိဉ်တဖဉ်. တ်တဖဉ်အံၤပဉ် ယုာ်ဒီးစၢ်ပှာ်သ့–

ဟိဉ်ခိဉ်ဝါ

တ်ဘဉ်အၢဘဉ်သီတဖဉ်

တ်ကာသပၢၤတဖဉ်

## ဟးဆှဲးပနံာ်တ်ဖိတ်လံၤတဖဉ်လာအဟဲလာ Middle East (မုၢ်ထိဉ်တ်ခၢဉ်သးလီၢ်ကဝီၤ), Latin America (လဲးတ့ဉ်အမဲရကၤ), South Asia (ကလံၤထံးအ့ရှၢဉ်), ဒီး China (တရူးကီၢ်) လာဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်ကပဉ်ယုာ်ဒီးစၢ်ပှာ်–

**တ်နၢမူနၢဆှီတဖဉ်,** ယုာ်ဒီးသယီ.

တ်ဆၢကိၢ်လိဉ် **အကလုာ်ကလုာ်.**

**တ်ဖှူဖံးဘ့ဉ်တဖဉ်,** ပဉ်ယုာ်ဒီး Yisaoguang Yaogua, Hondan ဒီး Thanaka (သနးခါ)

**တ်ကယၢကယဲပီးလီတဖဉ်** ဒ်အမ့ၢ် Kohl (ခိဉ်(လ)) (တ်သ့ဉ်ညါ အီၤဒ်အမ့ၢ် surma (စဲမဉ်) မ့တမ့ၢ် kajal (ခက္ဒ(လ))

**တ်ကာသပၢၤတဖဉ်လာအပဉ်ဒီးစၢ်ပှာ်.** တဘဉ်စူးကါ အီၤလာတ်ကတဲာ်ကတီၤတ်အိဉ်တ်အိမ့တမ့ၢ်တ်အိဉ်တဖဉ်အဂိၢ်တဂ့ၤ.

**တ်ကယၢကယဲလုၢ်ဒိဉ်ပှၤဒိဉ်တဖဉ်,** ပဉ်ယုာ်ဒီးသဘံဉ်လိခိလာတ်မၤအီၤဒီး ထူ မ့တမ့ၢ် စ့တဖဉ်လီၤ.

ကသံဉ်ကသီသ့ဉ်ဂံၢ်ဝဉ် စဲတဖဉ်ဒီး ပကမလနိုငခ **ကသံဉ်ကသီတဖဉ်.**

ယုထာတ်ဂီၤလာဖျါအိဉ်ဒီးတ်ယူးယိဉ်ဟ်ကဲတဖဉ်လာ New York City Department of Health (ဝှၢ်နှူယီးတ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချွဲၤကျိၤ)