



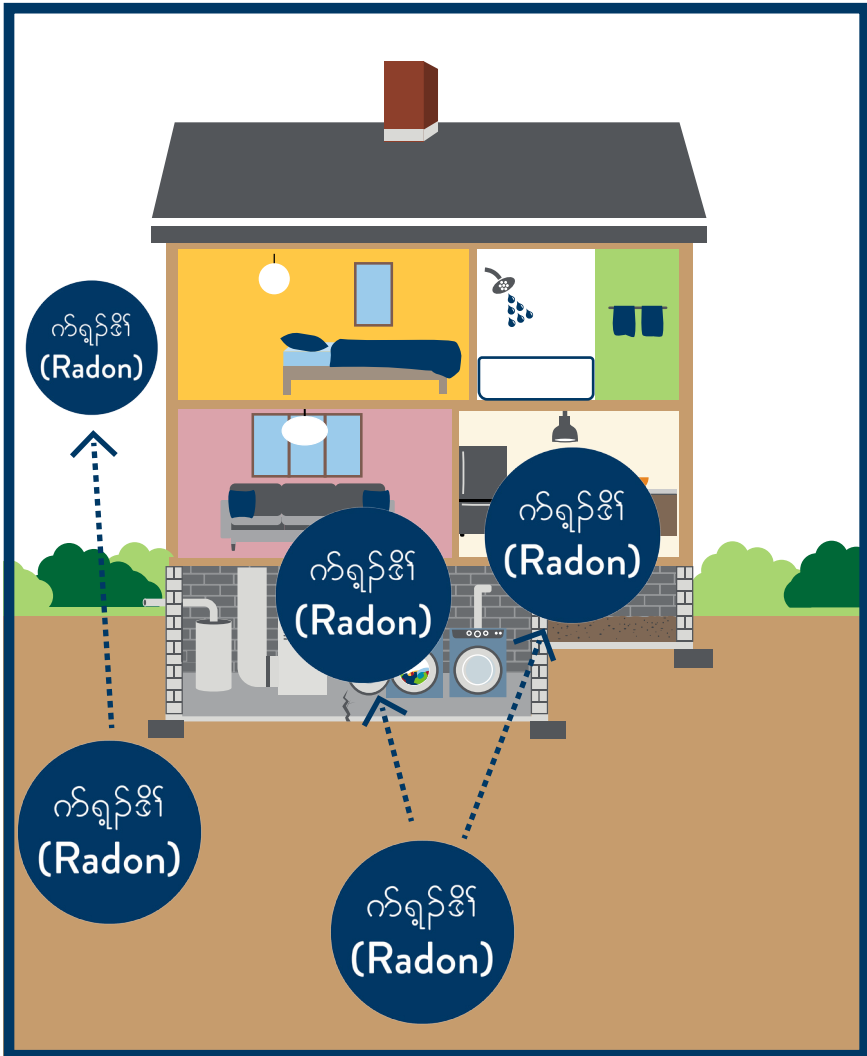
# ကပ်ရည်ဒိုင်း (radon)

တၢ်န့ၣ်ကျဲဖျဉ်ကိၣ်လၢကပၤယၢ်လၢနကပူၤဖျဲးလၢ  
ကပ်ရည်ဒိုင်း ရည်ဒိုင်း (radon)



## ကပ်ရှပ်ဒိုင်း (radon) မှာမနုးလဲာ်.

ရှပ်ဒိုင်း (radon) မှာကပ်သဝံလၢအလွဲာ်တအိာ်ဒီးအနၢတအိာ်ဘၣ်, ဘၣ်တၢာ်ထံာ် နှၢအီၤလၢဟီာ်ခိာ်အပူၤဒီးတၢာ်ထံာ်နှၢအီၤအါလၢ Minnesota ဒီတဘျီ လီၤ. မှၢလၢဟီာ်ခိာ်ညာ်ထွာ်အိာ်ဒီးတၢာ်ပူၤဖိတဖၣ်အါမးအယီ, ရှပ်ဒိုင်းဟဲထီာ် ဆူဟီာ်ခိာ်အဖိခိာ် ဒီးန့ၣ်လီၤဆူဟီာ်ခိာ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. ကပ်သဝံဟံာ်ဖိာ်ထီာ် အသးလၢကလံၤကျါလၢပကသါန့ၣ်လီၤအီၤဒီးကဲထီာ်တၢာ်အိာ်ဆူာ်အိာ်ချ့ တၢာ်လီၤဘၣ်ယိာ်န့ၣ်လီၤ.

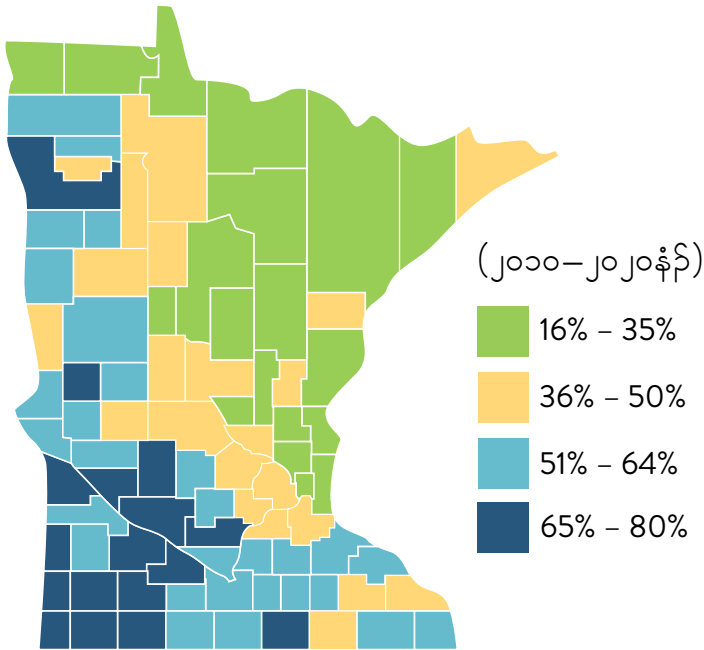


## ဘၣ်မနုးအယီတၢာ်အံၤလီၤဘၣ်ယိာ်လၢတၢာ်အိာ်ဆူာ်အိာ်ချ့အဂီၢ်လဲာ်.

ရှပ်ဒိုင်း (radon) ကပ်သဝံအုာ်ကျၢာ်ထီာ်ကယီကယီဒီးကဲထီာ် တၢာ်ကမ့ၣ်ဖိလၢတၢာ်ကိးအီၤလၢ ရှပ်ဒိုင်းယိာ်အဲးထံး (radioactive) ဒီးဖဲပသါန့ၣ်တၢာ်ကမ့ၣ်ဆဲးဆဲးဖိအံၤမၤဟးဂီၢ်ပသိာ်သ့ဝဲလီၤ. တၢာ်ဘၣ်ကိးဒီး ရှပ်ဒိုင်းလၢအဆၢကတီၢ်ယံာ်ထီာ်န့ၣ်ကဲထီာ်ပသိာ်ခဲစၢာ်တၢာ်ဆါသ့ဝဲလီၤ. လၢ Minnesota အပူၤ, အါနှၢဟံာ်ယံာ်ဖျၢာ်အကျါခဲဖျၢာ်န့ၣ် အိာ်ဒီးကပ်ရှပ်ဒိုင်း အပတီၢ် လၢအဒုးအိာ်ထီာ်တၢာ်အိာ်ဆူာ်အိာ်ချ့တၢာ်လီၤဘၣ်ယိာ်ခိာ်ခိာ် မှၢမှၢန့ၣ်လီၤ.



MN အတတ်စုလီၤခိၣ်ခိၣ်မွဲးကယၤလၢအဘၣ်တၢ်မၤကွၢ်လၢရၣ်ဒီၤ (radon) ကၢ်သဝံမ့ၢ် >4 pCi/L န့ၣ်လီၤ.

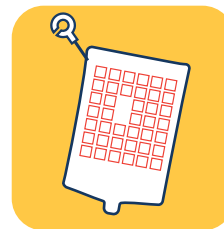


တၢ်ပူၤဖျဲးလၢကၢ်ရၣ်ဒီၤ (radon) အပတီၢ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

ရၣ်ဒီၤ (radon) ကၢ်သဝံအပတီၢ်တမံၤလၢလၢ လၢအဒုးအိၣ် ထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တနီၤဒီးတၢ်အံၤမၤစ့ၤ လီၤရၣ်ဒီၤဆူၣ်အပတီၢ်တသ့ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ကျဲအဂ့ၤကတၢ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်ကမၤဆံးလီၤစ့ၤလီၤရၣ်ဒီၤအပတီၢ်တသ့ဖဲအသ့န့ၣ်လီၤ.တၢ်ဒီသဒၢ န့ဆၢခိၣ်ယၢၤခၢၣ်စးကရၢ (Environmental Protection Agency) (EPA) ဟံလီၤတၢ်ဖံးတၢ်မၤအပတီၢ်ဖဲ 4 pCi/L (ရၣ်ဒီၤအဖံၣ်ကိၣ်ခယူရံၣ် အကွၢ်အဂီၢ်န့ၣ် ကလံၤတလံးထၢၣ်စုၣ်စုၣ်) န့ၣ်လီၤ. **ဖဲရၣ်ဒီၤအိၣ် 4 pCi/L မ့တမ့ၢ် ထီၣ်န့ၣ်အခါ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢ တၢ်ကထီထီၣ် တၢ်မၤစ့ၤလီၤရၣ်**

ယမၤတၢ်မနုၤသ့လဲၣ်.

MDH ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး ပုၤ Minnesota ဖိခဲလၢကမၤကွၢ် အဝဲသ့ၣ်အဟံၣ်လၢရၣ်ဒီၤ (radon) ကၢ်သဝံအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်မၤကွၢ် ရၣ်ဒီၤ (မခိသည)ကၢ်သဝံမ့ၢ်ကျဲထဲတဘိဇိၤလၢတၢ်ကယုထံၣ် န့ၣ်လၢ ရၣ်ဒီၤအိၣ်လၢနဟံၣ်အပူၤထဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. နမၤကွၢ်နဟံၣ် လၢနနီၢ်ကစၢ် မ့တမ့ၢ် ဒီးလဲပုၤသ့ပုၤဘၣ်ဖဲနီၤလၢအိၣ်ဒီးလံာ်ပျဲလဲစ့ၣ် သ့ဝဲလီၤ. တၢ်အစၢလၢနမၤန့ၢ်အီၤလၢ တၢ်မၤကွၢ်တၢ်ဘၣ်ဘျိးဘၣ်ဒါန့ၣ် ကမၤစၢလၢနကဆၢတၢ်လၢ မ့ၢ်န့ၣ်လီၤဘၣ်လၢနကမၤစ့ၤလီၤနဟံၣ် ယီၤအရၣ်ဒီၤအပတီၢ်ခါန့ၣ်လီၤ.



တၢ်မၤကွၢ်လၢရၣ်ဒီၤ (radon) အဂီၢ်

တၢ်မၤကွၢ်ရၣ်ဒီၤအဂီၢ်ခိၣ်ထံးခံခါလၢတၢ်ဒီးန့ၢ်အီၤသ့တဖၣ် န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ ကတီၢ်-ဖုၣ် ဒီး ကတီၢ်-ထီ တၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်လီၤ. **မၤ ကတီၢ်ဖုၣ်-တၢ်မၤကွၢ်လၢအဆိကတၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.**နလီၢ်ကဝီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ် ချဲဝဲကျိၤ မ့တမ့ၢ် ပဒိၣ်ခၢၣ်စးကရၢ ဟ့ၣ်လီၤတၢ်မၤကွၢ်ပိးလီၤအစူၣ်လၢအပူၤစ့ၤသ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢကယုထံၣ် ပုၤဖဲနီၤလၢကၢ်ရၣ်ဒီၤလၢအိၣ်ဒီးလံာ်ပျဲလဲစ့ၣ် တဖၣ်န့ၣ် နယုကွၢ်အီၤဖဲ MDH အပုၤယဲၤသန့သ့န့ၣ်လီၤ. ဖဲနပူၤဟံၣ် အခါ, ဆိကမိၣ်လၢ နကဒီးလဲပုၤဖဲနီၤလၢရၣ်ဒီၤလၢအိၣ်ဒီးလံာ်ပျဲလဲစ့ၣ် လၢကမၤတၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. လၢတၢ်န့ၣ်ကျဲအံၤအလီၢ်ခံန့ၣ် တၢ်ဟ့ၣ် လီၤတၢ်ဟူးတၢ်ဝဲၤလၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လီၤအီၤလၢတၢ်ကမၤအီၤ ဒီးသန့ထီၣ် အသးလၢတၢ်မၤကွၢ်အစၢတဖၣ်အဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ.



### ကပ်ရည်ဒိုင်းမိုက်အိ - မေ့လျော့အိ

ကပ်ရည်ဒိုင်း (radon) မိုက်အိနှင့်, ဒီးလဲပုစွန်  
နီလကပ်ရည်ဒိုင်းလကပ်ဒိုင်းလံာ်ပျဲလဲစွန်လကပ်ဒိုင်းလဲအိလကပ်ထီထီ  
တပ်မေ့လျော့ကပ်ရည်ဒိုင်းအကျိအကျဲနုနုတက့. တပ်မေ့လျော့ကပ်ရည်ဒိုင်း  
အကျိအကျဲ စူးကပ်ပပ်ကပ်လကပ်ထူးဝဲကလံလကပ်ဟိခိဒိုင်းပျဲဟးထီထီတပ်  
အံဆူတပ်ချာနုနုလီ. တပ်မေ့အကျိအကျဲခဲလကပ်  
ကြားမေ့လျော့ကပ်ရည်ဒိုင်းလကပ် EPA တပ်ဟူးတပ်ဂဲအပတီ 4  
pCi/L အဖီလကပ်နုနုလီ. ဝဲတပ်ထီထီဝဲအလီခံ, ပုစွန်  
နီလကပ်ဒိုင်းလံာ်ပျဲလဲစွန်ကကျးလီစးခိဘျးစဲလကပ်မေ့အကျိအကျဲ  
အဖီခိနုနုလီ. နမိုအိခိဒိုင်းတပ်သံကွပ် မ့တမ့ အဲခိဒိုင်းတပ်သမံသမိအခါနုနု  
ကိ: MDH တက့.



### ယုမေ့နုအိထီတပ်ဂွပ်တပ်ကျိ

[mn.gov/radon](http://mn.gov/radon) - တပ်ဂွပ်တပ်ကျိဘျးပးဒီးကပ်ရည်ဒိုင်း  
ဒီးကလဲယုထီထီ ကပ်ရည်ဒိုင်း (radon) တပ်မေ့လျော့ပိးလီအစုနု  
လကပ်လီဝဲလဲအဂီ.

[mn.gov/radonpro](http://mn.gov/radonpro) - ပုစွန်နီလကပ်ရည်ဒိုင်းလကပ်ဒိုင်းလံာ်ပျဲလဲစွန်  
အစရီတဖန်

## တပ်သမံသမိရည်ဒိုင်း (Radon) တပ်နဲနဲကျဲတဖန်

— စးထီခိဒိုင်း ကတီ-ဖုန် (short-term) တပ်မေ့လျော့ —  
နုပဂါနတပ်မေ့လျော့အစာအဆိကတပ်တဘျိ

အစာ (pCi/L)	တပ်ဟူးတပ်ဂဲ
စုနုနု ၂	မေ့လျော့အိ ကိ: ၂ တု ၅ နံနဲတဘျိ
လကပ် ၂ တု ၈ အဘျိစာ	မ့မ့ဒိုင်းလဲကတီဖုန် တပ်မေ့လျော့မ့ဂု မ့တမ့ ကတီထီတပ်မေ့လျော့မ့ဂု, မေ့တပ်မေ့လျော့ခဲဘျိတဘျိ
၈ မ့တမ့ အါနုအနု	မေ့လျော့ကဒီးကတီ-ဖုန်တပ်မေ့လျော့

နုပဂါနတပ်မေ့လျော့အစာခဲဘျိတဘျိ

အစာ (pCi/L)	တပ်ဟူးတပ်ဂဲ
စုနုနု ၂	မေ့လျော့ကဒါကု ကိ: ၂ တု ၅ နံနဲ တဘျိ
လကပ် ၂ တု ၄ အဘျိစာ	ကွပ်ဆိကမိခိတပ်မေ့လျော့
၄ မ့တမ့ အါနုအနု	မေ့လျော့

တပ်ဆာတပ်လကပ်မေ့လျော့တပ်အံနုနု ကြားဒီးသနုထီထီအသးလကပ်တီထီ  
တပ်မေ့လျော့အစာ မ့တမ့ ကတီဖုန်တပ်မေ့လျော့ခဲဘျိအတပ်ထီထီယုအဖီခိနုနုလီ.

လကပ်ဆါတပ်ပူဟံနုပိတပ်သုထီထီဒီးဟိခိခိကပ်အပူ, တပ်မေ့  
တပ်ဆာတပ်လကပ်မေ့လျော့တပ်အံနုနု ကြားဒီးသနုထီထီအသးလကပ်  
တပ်ဆဲးမေ့လျော့တပ်ဆူညါကွပ်ကွပ်အဖီခိနု မ့တမ့ ကတီ-ဖုန် တပ်မေ့လျော့  
ခဲဘျိအတပ်ထီထီယုလကပ်မေ့လျော့အိဘူးဘူးတပ်တပ်နုနုလီ.



တံၣ်အပူၤကလံၤအယုၣ်နံး

PO Box 64975

St. Paul, MN 55164-0975

651-201-4601

[health.indoorair@state.mn.us](mailto:health.indoorair@state.mn.us)

[mn.gov/radon](http://mn.gov/radon)

ဘၣ်တၢ်မၤသီထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ၉/၂၀၂၂

