





## ညီနောင်ထံးတဖန်လၢအအိန်ဒီဒီပုဂံ

သ့ဘၣ်တၢ်ဖိအိန်အဂီၢ်တၢ်အကမူၣ်လၢတၢ်ပူၤအီၤလၢယုၣ်နဲးတဲးစတုး(တ)အပူၤလၢတၢ်ပူၤလၢထံကီၢ်အဂၤအလီၢ်တက့ၢ်. တၢ်အိန်တၢ်အိန်ဒီဒီတၢ်ဖိအိန်အဂီၢ်တၢ်အမူၣ်တဖန်လၢတၢ်ထံၣ်န့ၢ်အီၤလၢအအိန်ဒီဒီပုဂံလၢအညီန့ၢ်အါန့ၢ်တၢ်အိန်လၢအဂၤဟံၣ်ယုၣ်-

- သက္ကါလိလၢတၢ်စိန်န့ၢ်အီၤလၢထံကီၢ်အဂၤ
- ကသုကမူၣ်
- Anise အချံ
- ဖီဃဲ
- တၢ်ဖိလံၤဖိဃဲအယုတဖန်
- မိၣ်ဟဲသ့ၣ်ဒီတဖျါၣ်
- သယီ
- တၢ်နမူအကမူၣ်ဃါယုၣ်အသး
- မိၣ်ဟဲသ့ၣ်ကမူၣ်
- လုည့ဖီ

တၢ်မုၢ်တၢ်ဘိတဖန်ညီန့ၢ်တဆူးန့ၢ်ဝဲဒၣ်ပုဂံဘၣ်,သန့က့ၢ်ပုၣ်မုၢ်အိန်အါဂီၢ်ဂီၢ်လၢဟီၣ်ခိၣ်အပူၤတခီတၢ်မုၢ်တၢ်ဘိဆူးန့ၢ်အီၤလီၤ.

- သ့ကဆိတၢ်သ့တၢ်သ့တဖန်ဒီဒီတၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖန်တဖျါအိန်အီၤဒ်သိးတၢ်ကသုကဆိကွံာ်ပုၣ်တခါလၢလၢအကအိန်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်အိန်အလိၤတဖန်အဂီၢ်န့ၢ်တက့ၢ်.
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢအလိၤလုးတဖန်န့ၢ်သုးကွံာ်အလၢလၢအအိန်လၢအချါတဖန်တက့ၢ်.
- ဟံၣ်ကီၢ်တၢ်အိန်တၢ်အီၤလၢယုၣ်ခဲးစိး,ထးလၢထးအံၣ်ထီၣ်တသ့တဖန်မ့တမ့ၢ်ဖလးစတံးလၢအကီၢ်မ့တမ့ၢ်ဟီၣ်ကဘူးအပီးအလီၤတၢ်အိန်ဒီဒီပုဂံတဖန်တက့ၢ်. ပီးလီၤလၢအကဲစိးလၢညါ,တၢ်ဘိထုးထီၣ်လၢဟံၣ်ဒီးဟီၣ်ကဘူးအပီးအလီၤတၢ်စိန်ဆုၢ်အီၤဆူထံကီၢ်အပူၤတနီၤန့ၢ်ဘၣ်တဘၣ်ကအိန်ဒီဒီပုဂံလၢတၢ်ဖူဘျုးအီၤအလီၤန့ၢ်လီၤ. တဘၣ်သ့ဟီၣ်ကဘူးအပီးအလီၤတဖန်မ့တမ့ၢ်ယုၣ်ခဲးစိးလၢတၢ်ဘိအီၤဒီးပုဂံလၢတၢ်ကဟံၣ်ကီၢ်တၢ်အိန်တၢ်အီၤအဂီၢ်တဂ့ၢ်.
- ဟံၣ်လီၤတၢ်သ့ၣ်တၢ်ဖးတၢ်အကရၢၢ်ယံၤဒီးဟံၣ်,တၢ်ဟံၣ်သိလုၣ်ပီးလီၤအလီၢ်,ကရၢၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်အကွၢ်အဂီၢ်လၢအဂၤလၢအကးဘၢအသးဒီးကသံၣ်ဖူလၢအဘၣ်ကွးတဖန်တက့ၢ်.

### ထံ

ပုၣ်တဖန်န့ၢ်လီၤထံအီၤအကျါဖဲအဝဲသ့ၣ်ယုၣ်လီၤခီဖျါဟံၣ်ဃီထံအကျါအကျဲတဖန်အပူၤအခါန့ၢ်လီၤ. နထံအကျါအံၤအတၢ်အိန်သးအါဝဲဒၣ်လၢပုၣ်အပတီၢ်ကအါဖဲနထံမ့တမ့ၢ်ထံအကျါအကျဲအိန်ဒီဒီပုဂံအပဲးဘိတဖန်မ့တမ့ၢ်တီၢ်ဂီၤအပဲးဘိတဖန်လၢအအိန်ယုၣ်ဒီးပုၣ်အတၢ်စဲးတဖန်အခါန့ၢ်လီၤ. ထံယုၣ်အကျါအကျဲလၢတၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအီၤတချုး ၁၉၃၀ နံၣ်ဘၣ်တဘၣ်ကအိန်ဒီဒီပုၣ်အပဲးဘိတဖန်န့ၢ်လီၤ. ထံယုၣ်အကျါအကျဲလၢတၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအီၤတချုး ၁၉၈၆ ဘၣ်တဘၣ်ကအိန်ဒီဒီတၢ်စဲးဘူး လၢတၢ်ဘိအီၤဒီးပုဂံလၢတီၢ်ဂီၤအဆၢတဖန်အပူၤလၢအအိန်လၢတၢ်ဟ့ၣ်လီၤထံအကျါအကွၢ်အပူၤန့ၢ်လီၤ. တီၢ်ဘိအနီၣ်တံၢ်တဖန်ဒီးနီၣ်တြီအဖျါတဖန်ဘၣ်တဘၣ်ကအိန်စ့ၢ်ကီၢ်ဒီးပုၣ်န့ၢ်လီၤ.

ကျါကွၢ်ထဲတဘိလၢတၢ်ကသ့ၣ်မုၢ်နထံအိန်ဒီဒီ(မ့တမ့ၢ်အိန်ဒီဒီပုဂံအဂံၢ်ထံးလၢအဂၤ)ပုၣ်လၢအပူၤခါအဂီၢ်န့ၢ်မ့ၢ်တၢ်ကမၤကွၢ်အီၤဒီးတၢ်မၤကွၢ်အဒးတဖျါလၢအန့ၢ်ဘၣ်တၢ်စဲးနီၣ်န့ၢ်လီၤ. ဆဲးကျိးဘၣ်Minnesota Department of Health accredited laboratory(<https://eldo.web.health.state.mn.us/public/accreditedlabs/labsearch.seam>) လၢတၢ်ကမၤန့ၢ်တၢ်အဒါအဒိ

## ညီနုဂံဂံထံးတဖၣ်လၢအအိၣ်ဒီးပှ်

တဖျၢၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်လီၤတဖၣ်လၢမ့ၢ်တၢ်ကတီၣ်ထီၣ်တၢ်အဒိတခါဒဲလဲၣ်အဂီၢ် တက့ၢ်.

*ဖဲန့ၣ်ဆိကမိၣ်ဘၣ်တဘၣ်နကအိၣ်ဒီးပှ်လၢနထံအပူၤအခါ-*

- တဘၣ်ဖီ,အိမ့ၢ်တမ့ၢ်ကတဲာ်ကတီၤဖိသ့ၣ်တၢ်န့ၣ်ထံဃုာ်ဒီးထံလၢ အအိၣ်လၢထံကိၢ်အနီၣ်တံာ်အပူၤန့ၣ်တဂ့ၤ. ထံအကိၢ်န့ၣ်မၤလီၤပှ်ဝဲဒၣ်ပှ်အါန့ၣ်ဒီးထံဃုာ်လီၤ. ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်ထံကိၢ်အခါ, မၤကိၢ်ထီၣ်ထံဃုာ်လၢထံအနီၣ်တံာ် မ့တမ့ၢ်တၢ်မၤခ့ၣ်လီၤတၢ်အဒိပူၤတက့ၢ်.
- ထီၣ်ဘိန့ၣ်သ့ၣ်ဘၣ်ထံဃုာ်လၢတၢ်ကဖီအိၣ်မ့တမ့ၢ်အိၣ်ထံအဂီၢ်တက့ၢ်. ဖဲထံအံၤတၢ်မ့ၢ်တသ့အိၣ်အိၣ်လံဃုာ် န့ၣ်ရံၣ်မ့တမ့ၢ်အါန့ၣ်အန့ၣ်အခါ, ပျဲထံဃုာ်ယွၤလီၤကွံာ်ဝဲဒၣ်စ့ၤကိၢ်မံးနံးမ့တမ့ၢ်တုၤလီၤလၢတၢ်ကိၢ်တၢ်ခ့ၣ်ဆိတလဲအသးတစုတက့ၢ်.

## ထူသန့မ့တမ့ၢ်လုၢ်လၢအကသံၣ်ကသီဒီးတၢ်မၤယံမၤလၢသးတဖၣ်

ထူသန့မ့တမ့ၢ်လုၢ်လၢအကသံၣ်ကသီဒီးတၢ်မၤယံမၤလၢသးတဖၣ်တနီၤန့ၣ်ဟံဃုာ်ဒီးပှ်ဒီးတၢ်တကြးသ့အိၣ်ဘၣ်. တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤတၢ်ထံဃုာ်န့ၣ်အိၣ်အါတက့ၢ်လၢပီၤလီၤလၢတၢ်ပှ်န့ၣ်အိၣ်လၢယုၣ်န့ၣ်တဲးစတဲး(တ)အချၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဝံသးစူၤကတီၤတၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်သ့ဝဲဒၣ်တၢ်ကူၤစါယါဘျီမ့တမ့ၢ်တၢ်မၤယံမၤလၢအပီၤအလီၤတမံၤလၢလၢလၢတၢ်ဘၣ်တဘၣ်ကဟံဃုာ်ပှ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်-

- |                 |           |               |                |                  |
|-----------------|-----------|---------------|----------------|------------------|
| ▪ Alarcon       | ▪ Cora    | ▪ Kohl        | ▪ Bentonite    | ▪ Calabash       |
| ▪ Alkohol       | ▪ Greta   | ▪ Liga        | ▪ clay         | ▪ Thanaka        |
| ▪ Azarcon       | ▪ Farouk  | ▪ Lozeena     | ▪ Sindoor      | ▪ Pooja powder   |
| ▪ Bali Gali     | ▪ Ghasard | ▪ Pay-loo-lah | ▪ Kumkum       | ▪ Rangoli Vibuti |
| ▪ Bint al Zahab | ▪ Kandu   | ▪ Surma       | ▪ Tiro         |                  |
|                 |           |               | ▪ Rasa Shastra |                  |

## ဂံၢ်ထံးအဂၤလၢအအိၣ်ဒီးပှ်

### တၢ်အိၣ်ဘၣ်လၢပှ်အကျါလၢအကဲထီၣ်အသးလၢထံကိၢ်အဂၤ

ပှ်တဂၤစုာ်စုာ်လၢအဟဲသ့အသးလၢထံကိၢ်အဂၤမ့တမ့ၢ်သ့တ့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဆၢကတီၤလၢထံကိၢ်အဂၤဘၣ်တဘၣ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤပျဲအဒိၣ်လၢအကအိၣ်ဘၣ်လၢပှ်အကျါဒီးဒီးသန့ထီၣ်လၢခိၣ်ဃၢၤတၢ်အိၣ်ဝဲးတရံးအတၢ်ဘျီတဖၣ်ဒီးဂံၢ်ထံးတဖၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဘၣ်လၢပှ်အကျါလၢထံကိၢ်အဝဲန့ၣ်အဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ. ထံကိၢ်တနီၤန့ၣ်ဖဲမ့ၢ်ထီၣ်သတြီၤဒီးထံကိၢ်အဂၤဟံလီၤတၢ်ဘျီလၢအပံးဒိၣ်တဖၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီးပှ်လၢတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အပူၤဒီးပီၤလီၤတဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. ပှ်ကသံၣ်ဖူန့ၣ်လၢထံကိၢ်တနီၤအပူၤတၢ်ပျဲဒီးအိၣ်လၢတၢ်ကသ့အိၣ်လီၤ, ဒးဆံၣ်အသိလၢတၢ်ဘျီပှ်ဒီးပှ်လၢသိလ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တၢ်သ့အိၣ်လၢထံကိၢ်တနီၤအပူၤတုၤလီၤလၢ ၂၀၂၁ နံၣ်န့ၣ်လီၤ.

### တၢ်အိၣ်ဘၣ်လၢပှ်အကျါခိဖျိတၢ်မၤဒီးတၢ်သးစဲတဖၣ်

သးပှ်တဖၣ်အိၣ်ဘၣ်လၢပှ်အကျါမ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်မၤလီၤလီၤဆီဆီမ့တမ့ၢ်အတၢ်သးစဲတနီၤဖဲတၢ်လီၤလၢတၢ်သ့ဝဲဒၣ်ပှ်, အဒိဒိသိးတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်ဘျီထီၣ်မ့တမ့ၢ်ပှ်တၢ်မၤလီၤပှ်ပှ်,ရၣ်ဒိၣ်ယၣ်တၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဘျီသိလ့ၣ်အလီၤတဖၣ်,ဘဲးထရံၣ်လၢတၢ်သ့

## ညီနုဂံဂံထံးတဖၣ်လၢအအိၣ်ဒီးပုၣ်

ကဒါတဖၣ်, ပီးလီလၢညါအတၢ်မၤဂ့ၤထီၣ်ကဒါတဖၣ်,တၢ်ဖဲးမၤတၢ်လၢ တၢ်ခးတၢ်အလီၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်ဘျီထုးထီၣ်တၢ်စုကဝဲၤတဖၣ်မ့ၢ်တဖၣ်စၢၢ်သ့ၣ်တခွဲညါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၣ်အမူၣ်တဖၣ်တၢ်က့ၤစိၣ်အီၤဆူဟံၣ်နီၤဖျါအဝဲသ့ၣ်အသိလ့ၣ်မ့ၢ်တဖၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အကူအကၤတဖၣ်,ခိၣ်ဖဲးတဖၣ်,ဖဲးဘျးဒီးခိၣ်ဆူၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်လီၤဘၣ်အီၤဆူဖိသ့ၣ်တဖၣ်ဒီးဆူဟံၣ်ဖိယီဖိလၢအဂၤတဖၣ်အအိၣ်သ့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤတၢ်သ့ၣ်ညါအီၤဒ် [Take-home lead](#)

(<https://www.health.state.mn.us/communities/environment/lead/fs/takehome.html>) အသိးန့ၣ်လီၤ.

သးပုၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဖဲးတၢ်မၤတဖၣ်မ့ၢ်တဖၣ်သးစဲလၢအသ့ၣ်ဒုၣ်ပုၣ်န့ၣ်ကြၢၤလုၢ်ထံးဒီးဆိတလဲအကူအကၤဒီးအခိၣ်ဖဲးတဖၣ်တချုးအကူဆူအဟံၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ကူတၢ်သိးလၢတၢ်ကူကၤအီၤလၢဟံၣ်န့ၣ်တၢ်ကြၢၤသ့ၣ်ဆီလီၤဆီအီၤဒီးကူ ကၤလၢအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. သ့ၣ်ဆီကွံာ်စဲးဆူၣ်တၢ်ဘျီတချုးတၢ်သ့ၣ်အီၤလၢတၢ်ကဆူၣ်တၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

### **Pica အသကံာ်ပဝး**

Pica န့ၣ်ဖဲးသးပုၣ်တဂၤမ့ၢ်ဖိသ့ၣ်တဂၤအ့ၣ်မ့ၢ်ကံာ်တၢ်လၢတဖၣ်တၢ်အိၣ်ဒ်သိးဟီၣ်ခိၣ်,ဟီၣ်ကဘျးမ့ၢ်ဟံၣ် ဃီအပီးအလီၢ်လၢအမ့ၢ်တၢ်ဒ်သိးကသံၣ်ဖူအကူအခိၣ်တဖၣ်,တၢ်ဒုၣ်သ့ၣ်ထီၣ်မ့ၢ်တၢ်ဒါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. Pica အသကံာ်ပဝးအံၤတၢ်မ့ၢ်ထံၣ်န့ၣ်အီၤန့ၣ်,တၢ်ကြၢၤရဲၣ်ကျဲၤအီၤလၢတၢ်ကဒိသဒါတၢ်အိၣ်ဘၣ်လၢတၢ်လၢအအိၣ်ဒီးပုၣ်န့ၣ်လီၤ.

### **တၢ်ပစီၢ်လီၤဆီတဖၣ်,တၢ်ကယၢကယဲ,နီၣ်တံာ်ခံ,စၢၢ်သ့ၣ်ဒီးဖိသ့ၣ်တၢ်လိာ်ကွဲတဖၣ်**

ပီးလီအဂၤအဂၤတဖၣ်အိၣ်ဝဲဒုၣ်လၢဖိသ့ၣ်တဖၣ်ကထၢန့ၣ်လီၤလၢအကီၢ်ပူၤလၢအအိၣ်ဒီးပုၣ်န့ၣ်လီၤ. ပီးလီအါမံၤအါကလုာ်လၢတၢ်ညါန့ၣ်ထံၣ်န့ၣ်လၢအအိၣ်ဒီးပုၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲဒုၣ်ပီးလီလၢအလွဲၣ်ဒ်သိးတိၢ်ထးဒီးစ့,အဝါ,အဘီကပီၤမ့ၢ်အဂီၢ် တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပီးလီသ့ၣ်တဖၣ်တနီၤန့ၣ်ဘၣ်တဘၣ်ကဟံၣ်ဃုာ်-

- တၢ်ကယၢကယဲဒီးတၢ်ကူတၢ်သိးအတၢ်မၤသီၣ်မၤသဲးတဖၣ်
- တၢ်ပစီၢ်လီၤဆီလၢဘၣ်တဘၣ်တၢ်ကူသိးအီၤဖဲတၢ်ဘျးတၢ်ဘါအတၢ်ပညိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်,လၢတၢ်ကကြိကွံာ်တၢ်အတၢ်သီ,တၢ်ဒိသဒါမ့ၢ်တၢ်ဟဲစိၣ်ဘျးဂ့ၤတီၢ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤအမံၤကလီၤဆီလိာ်အသး,အဒိဒ်သိး Tabeez မ့ၢ်တဖၣ် Tabiz ဒီးဘၣ်တဘၣ်ဟံၣ်ဖိယီဖိတဖၣ်တဆိကမိၣ်အီၤဒ် တၢ်ကယၢကယဲတဖၣ်အသိးဘၣ်.
- နီၣ်တံာ်ခံတၢ်ဘျးတဖၣ်မ့ၢ်နီၣ်တံာ်ခံတဖၣ်
- စၢၢ်သ့ၣ်လၢတခွဲညါအဂီၢ်
- ဟီၣ်ခိၣ်ဝါ
- ပီးလီလၢတၢ်ပူၤန့ၣ်အီၤလၢထံကီၢ်အဂၤ,တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢညါ,ဖိသ့ၣ်တၢ်လိာ်ကွဲကီၢ်လိာ်လၢတၢ်ဖူဃာ်ဒီးကသံၣ်မ့ၢ်တဖၣ်တၢ်ကိးကဒါက့ၤတဖၣ်,တၢ်ဒုတၢ်အူအပီးအလီၢ်တဖၣ်ဒီးတၢ်လိာ်ကွဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ
- ဟီၣ်ကဘျးမ့ၢ်ဟီၣ်ကဘျးအပီးအလီၢ်လၢတၢ်ဖူအီၤဒီးကသံၣ်

ညီနုဂံဂံထံးတဖၣ်လၢအအိၣ်ဒီးပျၢ်

Minnesota Department of Health မံၣ်နံၣ်စိထံၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဝဲၤကျိၤ

Lead Program ပျၢ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ

PO Box 64975

St. Paul, MN 55164-0975

651-201-4620

health.asbestos-lead@state.mn.us

www.health.state.mn.us

05/3/2022

Karen

လၢတၢ်ကမၤန့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတၢ်ခါအံၤလၢက့ၢ်ဂီၤအဂၤတၢ်ခါအပူၤန့ၣ်, ကိးဘၣ်- 651-201-5000

တၢ်စဲးကျဲၤထုးထီၣ်အီၤလၢစးခိလၢတၢ်သူကဒါက့ၤအီၤအဂီၢ်လီၤ.