

ကျွန်ုပ်၏ ကလေး၏ ခဲသတ္တု စမ်းသပ်မှု ရလဒ်

သင့်ကလေး၏ သွေးထဲတွင် ခဲသတ္တု မည်မျှ ရှိနေကြောင်း သွေးထဲတွင် ခဲသတ္တု ပါဝင်မှု စမ်းသပ်ချက်က ပြောပြသည်။ ခဲသတ္တုသည် ကလေးတစ်ယောက်၏ ကြီးထွားမှု၊ အပြုအမူနှင့် သင်ယူနိုင်စွမ်းကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ ခဲသတ္တု ရှိနေမှု နည်းလေ ကောင်းလေ ဖြစ်သည်။ ကလေးများ စားသောက်သောအခါ သို့မဟုတ် ခဲသတ္တု ပါဝင်သည့် သဘောဆေးဟောင်းမှ အမှုန်များကို ရရှိသောအခါ ခဲသတ္တု အဆိပ်သင့်မှု အများဆုံး ဖြစ်ပွားသည်။ အကယ်၍ သင့် ကလေးသည် ခဲသတ္တု နှင့် ထိတွေ့မှု ရှိခဲ့သည်ဟု သင်ယူဆပါက သင့်အနေဖြင့် သင့်ကလေးအား စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု ပြုသင့်သည်။ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု ပြုသင့်သည်။

စမ်းသပ်မှု ရလဒ် ဒါက ဘာကို ဆိုလိုပါသလဲ။

0-4 သင့်ကလေး၏ ခဲသတ္တု စမ်းသပ်မှု ရလဒ်သည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ ကလေးအများစုနှင့် အတူတူရန်ဖြစ်သည်။

- နောက်စာမျက်နှာတွင် ပါရှိသည့် အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာခြင်းအားဖြင့် သင့် ကလေးအား ခဲသတ္တု အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ရန် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။

5-14 သင့်ကလေး၏ ခဲသတ္တု စမ်းသပ်မှု ရလဒ်သည် မြင့်မားသည်။ မြန်မြန် အရေးယူ ဆောင်ရွက်ပါ။

- သင့် ကလေးအား ခဲသတ္တု အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများနှင့် သင့်ကလေး၏ အစားအစာ၊ ကြီးထွားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ပတ်သက်၍ ဆရာဝန်နှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။
- ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ခဲသတ္တုအဆိပ်သင့်မှု အရာများကို သင့်အိမ်တွင် ရှာဖွေပါ။ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ခဲသတ္တုအဆိပ်သင့်မှု အရာများကို ရှာဖွေရာတွင် သင့်အား ကူညီရန်အတွက် အိမ်သို့လာရောက်မှုတစ်ခု စီစဉ်ရန် သို့မဟုတ် အချက်အလက်များ ပေးအပ်ရန် ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေး လုပ်သားတစ်ယောက်သည် သင့်အား ဆက်သွယ်ကောင်း ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။
- တစ်အိမ်တည်းတွင် အတူနေထိုင်ကြသော အခြား ကလေးများ အားလုံးကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးပါ။
- သင့်ကလေးအား တစ်လမှ သုံးလအတွင်း ထပ်မံ၍ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ပါ။ အကယ်၍ သင့် ကလေးအား ပထမဆုံးအကြိမ် စမ်းသပ် စစ်ဆေးမှုကို ၎င်း၏ လက်ချောင်းထိပ်ကို အပ်ဖြင့်ဖောက်၍ ပြုလုပ်ခဲ့လျှင် သွေးကြောတစ်ခုမှ သွေးဖောက်ယူခြင်းဖြင့် ချက်ချင်း ထပ်မံ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု ခံယူပါစေ။

15-44 သင့်ကလေး၏ ခဲသတ္တု စမ်းသပ်မှု ရလဒ်သည် အလွန်မြင့်မားသည်။ အကူအညီရယူပါ။

- သင့် ကလေးအား ခဲသတ္တု အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများနှင့် သင့်ကလေး၏ အစားအစာ၊ ကြီးထွားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ပတ်သက်၍ ဆရာဝန်နှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။
- ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ခဲသတ္တုအဆိပ်သင့်မှု အရာများကို သင့်အိမ်တွင် ရှာဖွေပါ။ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ခဲသတ္တုအဆိပ်သင့်မှု အရာများကို ရှာဖွေရာတွင် သင့်အား ကူညီရန်အတွက် အိမ်သို့လာရောက်မှုတစ်ခု စီစဉ်ရန် သို့မဟုတ် အချက်အလက်များ ပေးအပ်ရန် ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေး လုပ်သားတစ်ယောက်သည် သင့်အား ဆက်သွယ်ကောင်း ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။
- တစ်အိမ်တည်းတွင် အတူနေထိုင်ကြသော အခြား ကလေးများ အားလုံးကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးပါ။
- သင့်ကလေးအား တစ်ပတ်မှ လေးပတ်အတွင်း ထပ်မံ၍ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ပါ။
- သင့် ကလေးအား ဝမ်းဗိုက် ဓာတ်မှန်ရိုက်ရမည်လား သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ရှိ ပစ္စည်းများကို ဖယ်ရှားရမည်လား သင့် ဆရာဝန်အား မေးမြန်းပါ။

44 နှင့် အထက် သင့်ကလေးသည် ချက်ချင်း ဆေးကုသမှု ခံယူရန် လိုအပ်သည်။

- ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ခဲသတ္တုအဆိပ်သင့်မှု အရာများအားလုံးကို သင့် ကလေး အိမ်ပြန်လာမီ ဖယ်ရှားပါ။ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ခဲသတ္တုအဆိပ်သင့်မှု အရာများကို ရှာဖွေရာတွင် သင့်အား ကူညီရန်အတွက် အိမ်သို့လာရောက်မှုတစ်ခု စီစဉ်ရန် သို့မဟုတ် အချက်အလက်များ ပေးအပ်ရန် ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေး လုပ်သားတစ်ယောက်သည် သင့်အား ဆက်သွယ်ကောင်း ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။
- သင့်အနေဖြင့် သင့် ကလေးကို ဆေးရုံသို့ ခေါ်ဆောင်သွားသင့်သလား ဆရာဝန်အား မေးမြန်းပါ။
- သင့် ကလေးအား ဝမ်းဗိုက် ဓာတ်မှန်ရိုက်ရမည်လား သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ရှိ ပစ္စည်းများကို ဖယ်ရှားရမည်လား သင့် ဆရာဝန်အား မေးမြန်းပါ။
- သင့် ကလေးအား ခဲ အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများနှင့် သင့်ကလေး၏ အစားအစာ၊ ကြီးထွားမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ပတ်သက်၍ ဆရာဝန်နှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။
- သင့်ကလေးအား နှစ်ရက်အတွင်း ထပ်မံ၍ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ပါ။

ကလေး၏ အမည်၊ _____ ခဲသတ္တု စမ်းသပ် စစ်ဆေးမှု ရလဒ်၊ _____ mcg/dL နေ့စွဲ _____

အကယ်၍ စမ်းသပ်မှု ရလဒ်ကို ဤစာရွက်တွင် ရေးသားမထားပါက ၎င်းကို ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုထံမှ တောင်းယူပြီး ချရေးကာ သင့်မှတ်တမ်းမှတ်ရာများအတွက် သိမ်းဆည်းထားပါ။

သင့် ကလေးအား ခဲ အဆိပ်သင့်မှုမှ ကာကွယ်ပါ။

လက်များ၊ ကစားစရာများနှင့် ကြမ်းပြင်များကို ဆေးကြောပါ။

- သင့်ကလေး၏ လက်များကို အထူးသဖြင့် မစားသောက်မီ၊ အိပ်ရာမဝင်မီနှင့် အပြင်ဘက်တွင် ကစားပြီးသည့်နောက် မကြာခင် ဆေးကြောပါ။
- ကစားစရာများ၊ ရုပ်လုံးသွင်း တိရိစ္ဆာန် ရုပ်များ၊ နို့လိမ်များနှင့် နို့ပုလင်းများကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် မကြာခင် ဆေးကြောပါ။
- ကြမ်းပြင်များ၊ ပြုတင်းပေါက်ဘောင်များနှင့် အခြား မျက်နှာပြင်များကို ရေစို ကြမ်းတိုက်ဖတ် သို့မဟုတ် အဝတ်စုတ်ဖြင့် ပုံမှန် သန့်ရှင်းပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာများကို စားပါ။

- ကောင်းမွန်သော အစားအစာကို စားသည့် ကလေးများသည် ခဲကို လက်ခံစုတ်ယူမှုနည်းသည်။ ကယ်လစီယမ်ဓာတ်၊ သံဓာတ်နှင့် ဗီတာမင် စီ ပါဝင်သော အစားအစာများကို ကျွေးပါ။
- ကယ်လစီယမ်ဓာတ်ပါဝင်သော အစားအစာများတွင် နို့၊ ဒိန်ခဲ၊ ဒိန်ချဉ်၊ တို့ဖူး၊ အရွက်များပြီး အစိမ်းရောင်ရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ပါဝင်သည်။
- သံဓာတ်ပါဝင်သော အစားအစာများတွင် အဆီနည်းသော အနီရောင် အသား၊ ငါး၊ ကြက်သား၊ ဝဲတောင့်သီး၊ ကောက်နုစေ့ အချိုနှင့် စပျစ်သီးခြောက်နှင့် ဆီးသီးခြောက်တို့ ကဲ့သို့သော သစ်သီးခြောက်များ ပါဝင်သည်။
- ဗီတာမင် စီ ကြွယ်ဝသော အစားအစာများတွင် စတော်ဘယ်ရီ၊ လိမ္မော်သီး၊ ငရုတ်ပွ၊ ပန်းဂေါ်ဖီ စိမ်း၊ ကီရီသီး၊ သဘောသီး၊ ဂရိတ်ဖရသီး၊ သရက်သီး၊ သခွားမသီး၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် အာလူးတို့ ပါဝင်သည်။

အလှပြင် ပစ္စည်းများ၊ ဆေးဝါးများနှင့် အခြား ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများ

- သင့်ကလေးတွင် သွေးထဲ၌ ခဲ တွေ့ရှိမှု အဆင့် မြင့်မားနေပါက တင်သွင်းထားသော ဆေးဝါးများနှင့် အလှပြင် ပစ္စည်းများအား အသုံးပြုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။ အကြောင်းမှာ ဤထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများတွင် ခဲ ပါဝင်ကောင်း ပါဝင်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။
- ခဲ ပါဝင်ကောင်း ပါဝင်နိုင်သည့် အရှေ့အလယ်ပိုင်းနှင့် အာရှမှ အလှပြင် ပစ္စည်းများတွင် kohal, kajal, kohal နှင့် suma တို့ပါဝင်သည်။ ခဲ ပါဝင်ကောင်း ပါဝင်နိုင်သည့် စပိန်စကားပြော ရုပ်ရွာလူအဖွဲ့အစည်းများတွင် တစ်ခါတစ်ရံ အသုံးပြုသော ဆေးဝါးများတွင် azarcon, greta, maria luisa, alarcon, coral, liga, rueda နှင့် albayalde တို့ပါဝင်သည်။ ခဲ ပါဝင်ကောင်း ပါဝင်နိုင်သည့် အာရှမှ ဆေးဝါးများတွင် daw tway, paylooah, ghasard, bali goli နှင့် kandu တို့ပါဝင်သည်။
- အကယ်၍ သင့်အနေဖြင့် ၎င်းတို့သည် ခဲပါဝင်သလား မသိပါက တင်သွင်းထားသော မြေအိုး၊ မြေခွက်များ၊ ပန်းကန်ခွက်ယောက်နှင့် ကြွေထည်မြေ ထည် ပစ္စည်းများအား အသုံးပြုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- တင်သွင်းထားသော ကစားစရာများ၊ လက်ဝတ် ရတနာများ နှင့် သင်္ကြာလုံးများတွင် ခဲ ပါဝင်ကြောင်း တစ်ခါတစ်ရံတွင် တွေ့ရှိရသည်။ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်း ပြန်လည် သိမ်းဆည်းခြင်းများနှင့် ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ သတိပေး www.recalls.gov/cpsc.html နှီးဆော်ချက်များကို ရှာဖွေရန် သို့ သွားကာ “product search (ထုတ်ကုန် ရှာဖွေရန်)” ကို ခွဲခွဲချယ်ပြီး “lead (ခဲ)” ကို ရိုက်ထည့်ပါ။



အိမ်ဟောင်းများရှိ ခဲပါသော သင်္ဘောဆေးများ

- 1978 မတိုင်မီက တည်ဆောက်ခဲ့သော အိမ်ဟောင်းများတွင် ခဲသတ္တုပါဝင်သော သင်္ဘောဆေးများ ရှိကောင်းရှိနိုင်သည်။ ခဲသတ္တုပါဝင်သော သင်္ဘောဆေးဟောင်းများ ကွဲအက်ပြီး ကွာကျသောအခါ ၎င်းသည် အန္တရာယ်ရှိသော ခဲသတ္တုမှုန်များကို ဖန်တီးဖြစ်ပေါ်စေပြီး ထို သတ္တုမှုန်များကို ရှုရှိုက်မိနိုင်သည် သို့မဟုတ် စားမိနိုင်သည်။
- သင့်အိမ်ကို သန့်ရှင်းစွာနှင့် ဖုန်မှုန့်ကင်းစင်အောင် ထားပါ။ အိမ်သုတ်ဆေး အပွဲအစများနှင့် ဖုန်မှုန့်များကို ဖယ်ရှားရန် အထူးသဖြင့် တံခါးများနှင့် ပြုတင်းပေါက်များ ပန်းကျင်ရှိ မျက်နှာပြင်များကို ရေစို အဝတ်စုတ်တစ်ခုဖြင့် ပုံမှန် သုတ်ပစ်ပါ။
- ခဲသတ္တုပါဝင်သော သင်္ဘောဆေးများကို ကော်ပတ်စားခြင်းနှင့် ခြစ်ထုတ်ခြင်း သည် ခဲသတ္တုမှုန်များကို ဖန်တီးကောင်း ဖန်တီးနိုင်သည်။ သင်္ဘောဆေးဟောင်း များကို ပြုပြင်သည့် ပြင်ဆင်မှုများမှ ကလေးများနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ အား ထိုဓရိယာကို ရေစို ကြမ်းတိုက်ဖတ် သို့မဟုတ် အဝတ်စုတ်ဖြင့် သန့်ရှင်းပြီးသည်အထိ အဝေးတွင် နေပါစေ။

ခဲသတ္တုကို အိမ်သို့ ယူဆောင်မလာပါနှင့်။

- သင့်အား ခဲသတ္တုနှင့် ထိတွေ့ကောင်း ထိတွေ့စေသည့် အလုပ်များနှင့် ဝါသနာများတွင် ပန်းချီဆွဲခြင်း၊ ရေပိုက်သွယ်ခြင်း၊ ဆောက်လုပ်ရေး၊ ကားပြင်ခြင်း၊ ဘက်ထရီနှင့် သတ္တု ပြန်ကျိုခြင်းနှင့် လက်နက်နှင့် ခဲယမ်းမီးကျောက်များနှင့် အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ ငါးများခြင်း၊ အလေးမခြင်း၊ အရောင်ဆိုးထားသော မှန်များ၊ မြေအိုး၊ မြေခွက်များနှင့် လက်ဝတ်ရတနာများ ပါဝင်သည်။
- အကယ်၍ သင်သည် ခဲသတ္တုနှင့် အလုပ်လုပ်ပါက သီးခြား အဝတ်အထည်များနှင့် ရူးဖိနပ်များကို အသုံးပြုပါ။ အိမ်သို့ ပြန်မလာမီ သို့မဟုတ် အိမ်သို့ ပြန်ရောက်သည်နှင့်ချက်ချင်း ရေချိုးပါ။ ညစ်ပတ်နေသော အလုပ် အဝတ်အစားများကို ပလတ်စတစ် အိတ်တွင်ထည့်ထားပြီး ၎င်းတို့ကို အခြား မိသားစုဝင်များ၏ အဝတ်အစားများနှင့် သီးသန့် ခွဲခြား လျှော်ဖွတ်ပါ။

Learn More About Lead

- Lead Information Line: 1-800-909-9898
- Washington State Department of Health: www.doh.wa.gov (search “lead”)
- Local Health Departments: www.doh.wa.gov/localhealth



For people with disabilities, this document is available in other formats. To submit a request, call 1-800-525-0127 (TDD/TTY call 711).