# ခဲဓါတ်အကြောင်း လေ့လာကြစို့

တည်းဖြတ်ထုတ်ဝေမှုအမှတ် ၀၉ / ကျမ်းမာရေးတန်းတူညီရရှိမှု

ကျမ်းမာရေး ပညာပေးစာစဉ်

ခဲဓါတ်ကို အာရုံကြောအဆိပ်အတောက် (န်ြူရိုတောက်ဆင်)ဟုခေါ်ပါသည်။ န်ြူရိုတောက်ဆင်သည် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် လုပ်ဆောင်မှုများကို ထိခိုက် စေနိုင်သော အရာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ခဲဓါတ်သည် အလွန်သေးငယ် သောပမဏ ဖြစ်စေကာမူ အင်မတန်အန္တရာယ် ရှိစေနိုင်ပါသည်။ **ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းကြောင့် ကျမ်းမာရးပြဿနာများ စိုးရှားစွာ ကြုံတွေ့ရတတ်ပါသည်။** အထူးသဖြင့် ငယ်ရွယ်သောကလေး များတွင် အဖြစ်များတတ်ပါသည်။ အီရီကောင်တီတွင် ခဲဆိပ်သင့်မှုဖြစ်စဉ်၏အဓိကအကြောင်းအရင်းမှာ ခဲမှုန်လေးများကြောင့် ဖြစ်သည်။ **ခဲမှုန်လေးများသည် အခြားဖုန်မှုန့်များနှင့် ပုံစံဆင်တူပါသည်။ ခဲနှင့်ထိတွေ့မှု ကာကွယ်ခြင်းသည် ရေရှည် အန္တရာယ်ဖြစ်စေမှုကို ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။**

## ခဲများနှင့် ထိတွေ့ခြင်းသည် ကျမ်းမာရေး ပြဿနာများကိုဖြစ်စေတတ်သည်။

အသက်၆နှစ်အောက်ကလေးငယ်များသည် ခဲဆိပ်သင့်မှုဖြစ်နိုင်ခြေများပြီး ခဲဆိပ်သင့်မှုကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ **ခဲဓါတ် ထိတွေ့ခံရမှုကြောင့် ကလေးများ၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု နှေးကွေးစေခြင်း၊ အာရုံကြောစနစ်ကို ပျက်စီးစေခြင်း၊ အပြုအမူပုံစံများတွင် ထိခိုက်စေခြင်း၊ မသန်မစွမ်းဖြစ်စဉ်များ နှင့် အခြားသော ဖြစ်စဉ်များကို နည်းလမ်းမျိုးစုံဖြင့်ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။** သေးငယ်သော ခဲဆိပ်သင့်မှုကြောင့် ကြီးမားသော ကျမ်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ခဲဆိပ်သင့်မှုသည် ကလေးများအရွယ်မရောက်မချင်း စမ်းသပ်တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ခဲဓါတ်စမ်းသပ်မှုသည် ကလေးငယ်တွင် ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းရှိမရှိ စမ်းသပ်ရန် တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။

## ဘယ်သူတွေမှာ အန္တရာယ်ပိုများနိုင်သလဲ?

အသက် ၆နှစ်အောက်ကလေးများ **ခဲဆိပ်ကြောင့် ကလေးငယ်များ၏ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် အာရုံကြောစနစ်ကို ကြာရှည်စွာ ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။**

ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ **အရွယ်ရောက်ပြီးသူများမှ ခဲဆိပ်သင့်မှုသည် သန္ဓေသားသို့ ကူးဆက်နိုင်ပါသည်။ နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည်လည်း ခဲဆိပ်သင့်မှုကူးဆက်ခြင်း အရင်းအမြစ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ နို့မှုန့်ဖော်မြူလာကို ခဲပိုက်မှရေကိုအသုံးပြုပြီး ဖျော်စပ်ခြင်းဖြင့်လည်း ကလေးငယ်အား ခဲဆိပ်သင့်မှု ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။**

ရွှေ့ပြောင်းအခြေချနေထိုင်သူများ၊ ဒုက္ခသည်များနှင့် မကြာသေးမီက နိုင်ငံတကာမှ လက်ခံသူများ **:** ကလေးများကို ခဲဓါတ်သင့်မှုမှ ကာကွယ်ရန် တင်းကျပ်သောစည်းကမ်း နည်းပါးသော နိုင်ငံမှလူများသည် ဆေးသုတ်ခြင်း၊ ပလပ်စတစ်၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များနှင့် အလှကုန်များလို ခဲဓါတ်ပါဝင်မှုရှိသည့် ကုန်ပစ္စည်းများနှင့် ထိတွေ့ခြင်းများ ရှိတတ်ပါသည်။

အန္တရာယ်များသော ဧရိယာများ ဖော်ပြထားသော ဇစ်ကုဒ်များတွင်ရှိသောအိမ်များသည် ၁၉၇၈ ခုနှစ်မတိုင်ခင်တွင် တည်ဆောက်ထားကြပြီး ခဲပါဝင်သောဆေးများ သုတ်ထားတတ်ကြပါသည်။ ထိုအိမ်များတွင်နေထိုင်သော ကလေးများသည် ခဲဓါတ်ထိတွေ့မှုနှင့် ခဲဆိပ်သင့်မှု ဖြစ်ပွားမှု အမြင့်မားဆုံးဖြစ်ပါသည်။

- 14201
- 14207
- 14208
- 14209
- 14210
- 14211
- 14212
- 14213
- 14215

Erie County Department of Health

Public Health
Prevent. Promote. Protect.

**OFFICE OF HEALTH EQUITY**
www.erie.gov/health-equity

BURMESE

# အရေးကြီးသော စည်းကမ်းချက်များ

## ခဲဓါတ် ထိတွေ့မှု

ခဲမှုန်များသည် မျိုချမိခြင်း ရှူသွင်းခြင်း သို့မဟုတ် စုတ်ယူခြင်းမှတဆင့် ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ရပ်များသည် သင်ကိုယ်တိုင်မသိရှိပဲ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

| မျိုချခြင်း | ရှူသွင်းခြင်း | စုတ်ယူခြင်း |
|---|---|---|
| ပါးစပ်မှတဆင့် မျိုချမိခြင်း သို့မဟုတ် သင့်ပါးစပ်မှတဆင့် ဝင်ရောက်ခြင်း | အမှိုက်ကဲ့သို့သော အမှုန့်လေးများကို ရှူသွင်းမိခြင်း | အရေပြားမှတဆင့် ဝင်ရောက်ခြင်း |

## စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း

မေးခွန်းများ၊ ဆေးစစ်ချက်များ နှင့် သွေးစစ်ချက်များပြုလုပ်ပြီး လူတစ်ယောက်တွင် ခဲဓါတ်သင့်မှု သို့မဟုတ် နေမကောင်းခြင်း အကြောင်းအရာကို စစ်ဆေးခြင်း

### သွေးစစ်ပြီး ခဲဓါတ်ရှာခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ခဲဓါတ်ရှိမရှိကို လက်ချောင်း၊ ခြေဖနောင့် သို့မဟုတ် လက်မောင်းမှ သွေးအနည်းငယ်ယူပြီး စမ်းသပ်စစ်ဆေးပါသည်။ ‘လက်ချောင်းသွေးစစ်ချက်သည်’ ခဲဓါတ်သင့်မှုအတွက် စိုးရိမ်ရပါက သွေးဖောက်ထုတ်စစ်ဆေးချက်ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ကြောင်းသေချာပါသည်။

#### သွေးစစ်ပြီး ခဲဓါတ်ပမာဏတိုင်းတာခြင်း

**သင်၏သွေးတွင်းပါဝင်သော ခဲပမာဏကို သွေးဒီစီလီတာ တွင် ခဲပါဝင်မှု မိုက်ခရိုဂရမ်ကို ‘µg/dL."ဖြင့်ရေးသားဖော်ပြသည်။ မြင့်မားသောသွေးတွင်း ခဲပါဝင်မှုတွေ့ရှိပါက နောက်ဆက်တွဲ ကုသမှုများလိုအပ်ပါမည်။ သင်၏ကျမ်းမာရေးစောက်ရှောက်မှုပေးသူမှ အီရီကောင်တီ ကျမ်းမာရေးဌာနသို့ အကူအညီပေးရန် ဆက်သွယ်ပါလိမ့်မည်။**

## သင့်မိသားစု၏ ခဲဓါတ်ထိတွေ့မှုအန္တရာယ်များကို သင်၏ကျမ်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူအား အသိပေးခြင်း

နယူးယောက်စတိတ်အတွင်း အသက် တစ်နှစ် နှင့် ၂ နှစ်အရွယ်ကလေးငယ် တိုင်းကို ခဲဓါတ်ထိတွေ့မှုရှိမရှိ စစ်ဆေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ သင်၏ကျမ်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူမှ သင်၏ကလေးများအား အသက်၆နှစ် မပြည့်ခင် အချိန်ထိ နှစ်စဉ် ခဲဓါတ်ထိတွေ့မှုရှိမရှိ စမ်းသပ်စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

အကယ်၍ သင်သည်

- ၁၉၇၈ခုနှစ်မတိုင်ခင် ဆောက်လုပ်ထားသော အိမ်တွင်နေထိုင်ခြင်း၊ ပြောင်းရွှေ့ခြင်း သို့မဟုတ် သွားရောက်လည်ပတ်ဖူးခြင်း
- ၁၉၇၈ခုနှစ်မတိုင်ခင် ဆောက်လုပ်ထားသောအိမ်သို့ သင့်ကလေးငယ်အား နေ့ကလေးထိန်းရန်အတွက် ပို့ဆောင်ဖူးခြင်း
- ခဲဓါတ်ထိတွေ့မှုအန္တရာယ်ရှိနိုင်သည့် အလုပ်သို့မဟုတ် အလေ့အကျင့်ပုံစံများ ပြောင်းလဲလုပ်ဖူးခြင်း
- EBLL ရှိသော သူငယ်ချင်းများ သို့မဟုတ် မိသားစုများနှင့် အတူတကွ အချိန်ကုန်ဆုံးဖူးခြင်း ; သို့မဟုတ်
- သင်၏ကလေးသည် အခြားနည်းလမ်းများဖြင့် ခဲဓါတ်ထိတွေ့မှုရှိ
- နိုင်ကြောင်း တွေးထားပါ။

သင်၏ကျမ်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူအား သင့်ကလေးအတွက် ခဲဓါတ်စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ရန်မေးထားပါ။

“ကျွန်တော်/ကျွန်မရဲ့ ကလေးအတွက် ခဲဓါတ်ရှိမရှိ စစ်ဆေးချင်ပါတယ်” လို့ပြောပါ။ အကယ်၍သင့်တွင် ကျမ်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူ သို့မဟုတ် ကျမ်းမာရေးအာမခံ မရှိပါက၊ အီရီကောင်တီ ကျမ်းမာရေးဌာနသို့ ဆက်သွယ်ပြီး အာမခံလျှောက်ထားပြီး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူအားရွေးချယ်ပါ။

န္တရာယ် သတိပြုပါ။ ခဲအန္တရာယ် သတိပြုပါ။ ခဲအန္တရာယ် သတိပြုပါ။

## သင်၏ခဲဓါတ်စမ်းသပ်မှုရလဒ်များအား နားလည်ခြင်း

နယူးယောက်ပြည်နယ်တွင် ကလေးငယ်များတွင် သွေးတွင်းခဲဓါတ်ပါဝင်မှုပျမ်းမျှပမာဏသည် ၁.၄ µg/dL ဖြစ်သည်။ အကယ်၍သင့်ကလေးငယ်၏ သွေးတွင်း ခဲဓါတ်ပါဝင်မှုပမာဏသည်:

**၃.၅ µg/dL နှင့်အထက်ရှိပါက:** ထိုပမာဏအတွင်းရှိ ကလေးများသည် သံဓါတ်၊ ကယ်လ်စီယမ် နှင့် ဗိုက်တာမင်စီ ပါဝင်သော အစားအသောက်များစားသုံးသင့်ကြောင်း CDC မှ အကြံပြုပါသည်; မိဘများမှ ခဲအန္တရာယ်ရှိသည့် အရာများကို အိမ်မှဖယ်ရှားပေးရမည်; ပြီးနောက် ကလေးအထူးကုဆရာဝန်များမှ သွေးတွင်းခဲဓါတ်ပါဝင်မှု စစ်ဆေးပေးရမည်။ နှစ်စဉ် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု ပြုရပါမည်။

**၅ µg/dL နှင့်အထက်ရှိပါက:** သင်သည် အမှုတွဲစီမံခန့်ခွဲမှုအတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီပါသည်။ အီရီကောင်တီ ကျမ်းမာရေးဌာနသည် ရောဂါလက္ခဏာများကို ဖယ်ရှားရန်နှင့် ခဲဓါတ်ထိတွေ့နိုင်ခြေများကို ဖယ်ရှားရန် ဝန်ဆောင်မှုများကို ရှာဖွေရာတွင် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

## လက္ခဏာများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ

မွေးကင်းစကလေးများနှင့် ကလေးငယ်များတွင် ခဲဓါတ်ထိတွေ့မှု လက္ခဏာများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများကို သူတို့အရွယ်မရောက်ခင်အချိန်အထိ တွေ့ရှိရမည်မဟုတ်ပါ။ မွေးကင်းစကလေးများနှင့် ကလေးငယ်များတွင် ခဲဓါတ်ထိတွေ့မှု မတွေ့နိုင်သော်လည်း သူတို့၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ခဲဓါတ်အလွန်မြင့်မားနိုင်ပါသည်။ ခဲဆိပ်သင့်မှုကြောင့် ဖြစ်နိုင်သော အကျိုးသက်ရောက်မှုများတွင်

| မွေးခါစကလေးများ | ကလေးငယ်များ |
|---|---|
| • မွေးဖွားစဉ် ကိုယ်အလေးချိန်နည်းခြင်း<br>• လမစေ့ပဲ မွေးခြင်း<br>• ကြီးထွားမှုနှုန်း နှေးခြင်း | • အမူအကျင့်များ ပြောင်းလဲခြင်း<br>• ဖွံ့ဖြိုးမှု နောက်ကျခြင်း<br>• လေ့လာမှတ်သားခြင်း ပြဿနာများ |

ခဲနှင့်ထိတွေ့ခြင်း၏ရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှုများမှ ကလေးငယ်များအား ကာကွယ်ရန် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများပြုလုပ်ပါ။

# ခဲဆိပ်သင့်ခြင်း

ခဲများကို မျိုချခြင်း၊ ရှူသွင်းမိခြင်း သို့မဟုတ် စုပ်ယူခြင်းများကြောင့် ကျမ်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ ခဲဆိပ်သင့်မှုကြောင့် အာရုံကြောစနစ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်သလို ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုလည်း နှေးကွေးစေပါသည်။

ကလေးများတွင် သွေးတွင်းခဲဓါတ် အမြင့်မားဆုံးအဆင့် **(EBLL)**

သွေးတွင်းခဲဓါတ်မြင့်မားမှုသည် အသက်၆နှစ်အောက်ကလေးငယ် သွေးအတွင်း ခဲပါဝင်မှု ၃.၅ μg/dL သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုသော ပါဝင်မှုရှိကြောင်း တွေ့ရှိရသောအခါ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ သင်၏ ကျမ်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူကို သင့်ကလေး၏သွေးတွင်းခဲဓါတ်များနေပါက မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကိုမေးပါ။ ခဲထိတွေ့မှုကို လျှော့ချရန် အစီအစဉ်များ နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်ပါသည်။

### ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု နှေးခြင်း

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု နှေးခြင်း သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ် သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုနှေးခြင်း ကိုဆိုလိုသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်းသည် ခဲဆိပ်သင့်မှုကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

### ခဲဓါတ်ဖယ်ရှားခြင်း

သွေးတွင်းခဲဓါတ်ပါဝင်မှုများသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်မှ ခဲများကို ဆေးပညာကုထုံးအရ ဖယ်ထုတ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

## ကာကွယ်ခြင်း

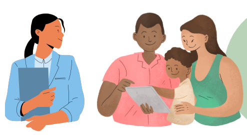
**ခဲနှင့်ထိတွေ့မှုကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။** ခဲပါဝင်သော သုတ်ဆေး သို့မဟုတ် ခဲပိုက်လိုင်းများမှ ခဲမှုန်လေးများသည် ခဲဆိပ်သင့်မှု၏ အဓိကအရင်းအမြစ် ဖြစ်ပါသည်။ ခဲမှုန်များအား သေချာစွာဖယ်ထုတ်ခြင်းသည် ခဲနှင့်ထိတွေ့မှုမှ ကာကွယ်ရန်အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။

**မကြာခန သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ :** ခဲမှုန်လေးများ ဖယ်ရှားရန် အဝတ်ရေစိုကို အသုံးပြုပြီး သင်၏အိမ်ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ ပြတင်းပေါက်များနှင့် ကစားတတ်သောနေရာများကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ကြမ်းခင်းများကို ရေစိုကြမ်းသုတ်ဝတ်ဖြင့် တိုက်ပါ။ ခဲမှုန်များပါဝင်နိုင်သော ကြမ်းသုတ်အဝတ်များကို တကြိမ်အသုံးပြုပြီးတိုင်း လွှင့်ပစ်သင့်ပါသည်။ ငွေချေတာလိုလျှင်၊ ခြေအိတ်ကဲ့သို့ အဝတ်ဟောင်းများကို ကြမ်းသုတ်ဝတ်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။

**လက်ဆေးပါ:** ကလေးများကို အစားမစားမီ၊ ဆော့ကစားပြီးချိန်နှင့် အိပ်ရာဝင်ချိန်တို့တွင် လက်ဆေးရန် သင်ပေးပါ။

**ကျမ်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများစားပါ :** သံဓါတ်၊ ကယ်လ်စီယမ် ပြည့်ဝသောအစားအစာများစားသင့်ပြီး ဗိုက်တာမင်စီ သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ခဲဓါတ်စိမ့်ဝင်မှုမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။

## ကိစ္စရပ်များ စီမံခန့်ခွဲမှု



ခဲဓါတ်သင့်မှုကာကွယ်ရန် ပိုမိုသိရှိလိုသည်များကို အောက်ပါလင့်တွင် လေ့လာနိုင်ပါသည်။

**WWW.ERIE.GOV/LEAD**

သင့်မိသားစုတွင်း တစ်ဦးဦးသည် ၅ μg/dL သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုသော သွေးတွင်းခဲဓါတ်ပါဝင်မှုများနေပါက, သင်သည် ကိစ္စစီမံခန့်ခွဲမှု လျှောက်ထားရန်နိုင်ပါသည်။ ကောင်တီတွင်းနေထိုင်သူများအတွက် အီရီကောင်တီ ကျမ်းမာရေးဌာနမှ ကိစ္စစီမံခန့်ခွဲမှု ဝန်ဆောင်မှုပေးပါသည်။ သူနာပြုမှ သင်၏ခဲဓါတ်စစ်ဆေးမှုအဖြေလွှာအား စစ်ဆေးပြီး သင့်အားသင့်လျော်သော ကျမ်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးရန် ကူညီပါမည်။ သင်၏အိမ်သို့ လာရောက်ပြီး ခဲရှိသောနေရာများအား စမ်းသပ်ပြီး သင့်အားထိတွေ့မှုနည်းစေရန် ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်။ အီရီကောင်တီမှ ဝန်ထမ်းမှ သင်လိုအပ်သော ပရိုဂရမ်များ နှင့် ထောက်ပံ့ပေးမှုများကို ကူညီရှာဖွေပေးနိုင်ပါသည်။

သတိပြုပါ။ ခဲအန္တရာယ် သတိပြုပါ။

# သင့်အိမ်တွင်းရှိ ခဲဓါတ်

**သင့်အိမ်ရှိ ခဲဓါတ်များရှိသော နေရာများကို ထိတွေ့မိပါက ခဲဆိပ်သင့်ခြင်း** ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ထိုနေရာများကို ခဲဆိပ်သင့်နေရာများဟုခေါ်ပါသည်။ သင်၏အိမ်ရှိ အိမ်သုတ်ဆေး၊ ဖုန်မှုန့်၊ မြေကြီး သို့မဟုတ် ရေပိုက်များတွင် ခဲများရှိနိုင်ပါသည်။ ခဲဓါတ်ထိတွေ့မှုသည် ခဲပါဝင်သောအိမ်သုတ်ဆေး သို့မဟုတ် ခဲရေပိုက်များတွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။ ခဲများကို သုတ်ဆေးများနှင့် ပြူတင်းပေါက်နှင့် နံရံများတွင် ပုံမှန်အားဖြင့်တွေ့နိုင်ပြီး အပြင်မှ ကွာကျနေသော သုတ်ဆေး၊ ဖုန်မှုန့်များနှင့် မြေမှုန်များမှတဆင့် သင်၏ဖိနပ် သို့မဟုတ် အဝတ်အစားများပေါ်တင်ကပ်ညိပြီး သင့်အိမ်အတွင်းသို့ မတော်တဆရောက်လာတတ်ပါသည်။ ခဲမှုန့်များကို မတော်တဆရှူသွင်းမိခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ဝင်ရောက်ရန် ဖြစ်နေကြ နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ကလေးများသည် သူတို့၏လက်များကို ပါးစပ်အတွင်းထည့်သွင်းခြင်း သို့မဟုတ် လျှာဖြင့်လျက်မိခြင်းတို့အတွက် ကြောင့် ခဲမှုန့်များကို အလွယ်တကူ မျိုချမိတတ်ပါသည်။ ခဲနှင့်ထိတွေ့မှု အန္တရာယ်များမှကာကွယ်ရန် စိတ်ချသောနည်းလမ်းသုံးပြီး

ခဲများဖယ်ရှားခြင်းသည် အကျိုးသက်ရောက်မှုအရှိဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။ သင့်အိမ်မှ ခဲဓါတ်ရှိနိုင်သော နေရာများအကြောင်းပိုမိုလေ့လာလိုပါက www.cdc.gov/nceh/lead တွင်လေ့လာနိုင်ပါသည်။

၁၉၇၈ ခုနှစ်မတိုင်မီက တည်ဆောက်ထားသောအိမ်တွင် သင်နေထိုင်ပါသလား**?**

အကယ်၍ သင်သည်၁၉၇၈ ခုနှစ်မတိုင်မီက တည်ဆောက်ထားသောအိမ်တွင် နေထိုင်ပါက၊ သင်သည်ခဲမှုန်များနှင့် ထိတွေ့မှုရှိနိုင်ပါသည်။ ဤနည်းလမ်းများ သုံးပြီး သင့်အိမ်ကို ဘယ်အချိန်က ဆောက်လုပ်ခဲ့သလဲဆိုတာသိရန် ရှာဖွေပါ။ www.erie.gov/leadsearch

## အိမ်တွင် ခဲနှင့်ပတ်သတ်ပြီး ဘေးကင်းရေး အကြံပြုချက်များ

တကယ်လို့ သင်၏အိမ်တွင် ခဲပါဝင်မှုရှိမရှိ မသိခဲ့လျှင်တောင်မှ ဤအကြံပြုချက်များသည် သင်၏မိသားစု၏ ခဲထိတွေ့မှုကို လျှော့ချနိုင်ရန် အထောက်အကူပေးနိုင်ပါသည်။

- သင့်ကလေးများကို ကွာကျနေသော သို့မဟုတ် ခွာထားသော သုတ်ဆေးများ နှင့် ပျက်စီးနေသောအောက်ခံဆေးများနှင့် မထိကပ်စေပါနှင့်။ .
- ကလေးများ မကြာခနထိတွေ့နိုင်သော ပြူတင်းပေါက်များနှင့် အခြားနေရာများအား အဝတ်ရေစိုဖြင့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ ပြီးလျှင် ထိုအဝတ်ကို လွှင့်ပစ်ပါ။ ပြန်လည်လျှော်ဖွတ် မသုံးစွဲပါနှင့်။
- သံဓါတ်၊ ကယ်လ်စီယံနှင့် ဗိုက်တာမင်စီပြည့်ဝသော အစားအစာများစားပါ။ ထိုအဟာရများသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းသို့ ခဲဓါတ်စုတ်ယူဝင်ရောက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- သင်၏ကလေးများအား မကြာခနလက်ဆေးရန် သင်ပေးပါ။ အထူးသဖြင့် အစာမစားခင်နှင့် အိမ်ရာဝင်ချိန်များတွင်ဖြစ်ပါသည်။
- သင်ရေမသုံးခင် သင်၏ရေပိုက်ခေါင်းအား ၁မိနစ်ခန့်ဖွင့်ထား ပေးပါ။ ကလေးငယ်များအတွက် ဖေါ်မြူလာ၊ ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ သောက်သုံးခြင်းနှင့် အသီးအရွက်များဆေးကြောရာတွင် ရေအေးကိုသုံးပါ။ (ရေနွေးမသုံးပါနှင့်။)
- အိမ်တွင်းသို့မဝင်ခင် ဖိနပ်ကိုချွတ်ပြီး သုတ်ပါ။ ခဲမှုန်များကို အိမ်တွင်းသို့ မဝင်လာစေရန်ဖြစ်သည်။
- အိမ်တွင်းအိမ်ပြင်တွင် သုတ်ဆေးများ ကွာခြင်း သို့မဟုတ် ပျက်စီးနေပါက သင်၏အိမ်ရှင်အားအသိပေးပါ။
- သင်၏အိမ်တွင် ခဲထိတွေ့မှုရှိနိုင်သောနေရာများကို စိတ်ချစွာ ပြင်ဆင်နိုင်ရန် လေ့လာပါ။
- သင့်ခြံတွင်းရှိ မြေမှုန့်များကို မြက်များ၊ မြေစာပင်များ သို့မဟုတ် သစ်သားစများဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားပါ။

## အိမ်ငှားများ၏ အခွင့်အရေးများ

နယူးယောက်ပြည်နယ်တွင်၊ သင်၏အိမ်ရှင်မှ ခဲဓါတ်စစ်ဆေးရန် မလိုအပ်ပါ။ အိမ်ပိုင်ရှင်များသည် အိမ်တွင်ခဲဓါတ်တွေ့ရှိပါက အသိပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ သင်အိမ်ငှားလို၍ စာချုပ်ချုပ်ဆိုသောအခါ၊ "ခဲဓါတ်တောင်းဆိုခွင့် စွန့်လွှတ်ကြောင်း" နှင့် "ခဲဓါတ်အသိပေးစာစောင်"တွင်လတ်မှတ်ရေးထိုး ရနိုင်ပါသည်။ ခဲဓါတ်တောင်းဆိုခွင့် စွန့်လွှတ်ကြောင်းစာတွင် လတ်မှတ်ရေးထိုးခြင်းဖြင့် သင်သည်ခဲနှင့်ထိတွေ့မှုနှင့် အန္တရာယ်ရှိခြင်းအကြောင်းကို နားလည်သဘောပေါက်သည်ဟု ပြောဆိုရာရောက်ပါသည်။ ပိုမိသိရှိလိုသည်များကို www.on.ny.gov/45tkmXE တွင်လေ့လာပါ။

## ပြန်လည်ပြုပြင်ခြင်း?

သင်၏အိမ်ကို ပြုပြင်ပေးသူသည် ခဲဓါတ်လုံခြုံစိတ်ချစွာ ပြန်လည် ပြုပြုပေးခြင်း၊ ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်းနှင့် ဆေးသုတ်ခြင်း (RRP) အသိအမှတ်ပြု လတ်မှတ်ရသူဖြစ်ကြောင်း သေချာပါစေ။ ခဲအန္တရာယ်ကို ကောင်းစွာဖယ်ရှား ပေးနိုင်ရန် သင်တန်းများကို အီရီကောင်တီမှ ဖွင့်ထားပါသည်။ သင်တန်းများကိုရှာဖွေရန် www.erie.gov/leadtraining တွင် လေ့လာပါ။

ခဲဓါတ်ပြန်လည်ဖြေရှင်းခြင်း

ပြန်လည်ဖြေရှင်းခြင်းသည် ခဲရှိသောနေရာများကို ပြုပြုခြင်း သို့မဟုတ် ဖယ်ရှားခြင်း အဆင့်ဆင့်ကို ဆိုလိုပါသည်။

ပြန်လည်ပြင်ဆင်ခြင်း

သင့်အိမ်ရှိ ခဲပါဝင်သော သုတ်ဆေးများကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးထားသော တတ်ကျွမ်းသူမှ ဖယ်ရှားခြင်း သို့မဟုတ် ခဲသုတ်ဆေးများကို ဖုံးအုပ်ဆေးသုတ်ခြင်း ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ပြတင်းပေါက်များပြန်လည်တပ်ဆင်ခြင်းနှင့် ဆေးပြန်လည်သုတ်ခြင်းပါဝင်ပါသည်။

ဆေး ဖုံးအုပ်သုတ်ခြင်း

ခဲပါဝင်သော သုတ်ဆေးကို ဆေးအထူဖြင့် ဖုံးအုပ်သုတ်ပေးခြင်း။

LEADSAFE
ERIE COUNTY
WWW.ERIE.GOV/LEAD

GET AHEAD OF LEAD
Families | Caregivers | Homeowners | Landlords
For resources and information go to:
GetAheadofLead.org

ဤသည်မှာထုတ်ဝေမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။

### အီရီးခရိုင်ကျန်းမာရေးတန်းတူညီမျှမှုရုံးခန်း

**ဤထုတ်ဝေမှုကိုကျွန်ုပ်တို့၏အင်တာနက်ဝဘ်ဆိုက်တွင်ဘာသာစကား၅မျိုးဖြင့်ရရှိနိုင်သည်။**

အီရီးခရိုင်ကျန်းမာရေးတန်းတူညီမျှမှုရုံးခန်း၏ မျှော်မှန်းချက်မှာ အီရီးကောင်တီရှိ လူတိုင်းအတွက် အမြင့်ဆုံးသော ကျန်းမာရေးနှင့် ကျန်းမာရေးကို ရရှိရန်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးညီမျှမှုရုံးသည်အီရီးကောင်တီကျန်းမာရေးဌာနအတွင်းတွင်တည်ရှိသည်။

ပိုမိုလေ့လာနိုင်ရန်။ www.erie.gov/health-equityလေ့လာပါ။
HealthEquity@erie.gov ထံအီးမေးလ်ပို့ပါ

Erie County Department of Health
Public Health
Prevent. Promote. Protect.
OFFICE OF HEALTH EQUITY
www.erie.gov/health-equity

# အီရီကောင်တီ ခဲဓါတ် ကာကွယ်ခြင်း ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အစီအစဉ်များ

အီရီကောင်တီ ကျမ်းမာရေးဌာနမှ ကောင်တီတွင်နေထိုင်သူများ၏ ခဲ ထိတွေ့မှု အန္တရာယ်များကို ကူညီရန် များစွာသော ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အစီအစဉ်များ ထောက်ပံ့ပေးပါသည်။ သင်လိုအပ်သောထောက်ပံ့မှုအကူအညီကို ဖြေရှင်းဖို့ အစီအစဉ်ရှာဖွေရန်၊ အောက်ပါ အီရီကောင်တီခဲဓါတ်လုံခြုံရေး၏ ဆက်သွယ်နိုင်သော အချက်အလက်များဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ကို ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

## ကလေးအရွယ် ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းကာကွယ်ရေး အစီအစဉ်

- သွေးတွင်းခဲဓါတ်မြင့်မားသော ကလေးများအတွက် စီမံခန့်ခွဲမှု
- အာမခံမရှိသော ကလေးများအတွက် သွေးတွင်းခဲဓါတ်ပမာဏ တိုင်းတာခြင်း
- သင့်အိမ်တွင်းအိမ်ပြင် ခဲဓါတ်သင့်မှုရှိမရှိ စစ်ဆေးပေးခြင်း
- ပိုမိုသိရှိလိုပါက၊ www.erie.gov/childlead တွင်လေ့လာပါ။

## ခဲဆိပ်သင့်ခြင်း အဓိကကြိုတင်ကာကွယ်မှုအစီအစဉ်

- အီရီကောင်တီတွင် အသက်၆နှစ်အောက်ကလေးများနှင့် အရည်အချင်းပြည့်မှီစွာနေထိုင်သူများအတွက် ရရှိနိုင်ပါသည်၊
- သင့်အိမ်ပြင်ပတွင် ခဲဓါတ်ရှိမရှိ စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း
- သင့်အိမ်ပြင်ပမှ ခဲဓါတ်သင့်မှု မြင့်မားပါက သင့်အိမ်အတွင်းပိုင်းတွင် စမ်းသပ်စစ်ဆေးပေးခြင်း
- ခဲဓါတ် လျော့ပါးစေခြင်းနှင့် ပြန်လည်ဖြေရှင်းပေးခြင်း ရည်ညွှန်းချက်များ

လျောက်ထားနိုင်သော အရည်အချင်းရှိမရှိ သိရှိရန်၊ www.erie.gov/leadprimary တွင် လေ့လာနိုင်သည်။

## **LEAD IT GO**

- မွေးဖွားပြီး အသက်သုံးနှစ်ကလေး၏ သွေးအတွင်းခဲပါဝင်မှု ၅ µg/dL ရှိသောကလေးများ ရရှိနိုင်သည်။
- ကလေးသည်အရည်အချင်းပြည့်မှီရန် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု နှောင့်နှေးကြောင်း ဖေါ်ပြရန်မလိုပါ။
- လုပ်ငန်းခွင်ကုထုံးပညာရှင်များ၊ အထူးပြု ပညာသင်ပေးသူများ နှင့် အာဟာရပညာရှင်များမှ သင်တန်းများ နှင့် အသုံးပြုပစ္စည်းများ

ပိုမိုသိရှိလိုပါက၊ www.beyondboundariestherapy.org/lead-it-go တွင်လေ့လာပါ။

## ခဲအန္တရာယ် လျှော့ချရေး သရုပ်ပြအစီအစဉ် **(LHRD)**

- အိမ်ပိုင်ရှင်များ၊ အရည်အချင်းပြည်မှီသော မိသားစုများ နှင့် အိမ်တွင်နေ့ကလေးထိန်းစင်တာဖွင့်ထားသူများ ရရှိနိုင်ပါသည်။
- အိမ်တွင်းအိမ်ပြင် ခဲအန္တရာယ်ရှိမှုကို ဖေါ်ပြပါ။
- ခဲဓါတ်ကင်းဝေးစေရန် ဆေးဖုံးအုပ်သုတ်ခြင်း၊ ပြူတင်းပေါက်များ လဲလှယ်ခြင်းနှင့် အခြားနည်းလမ်းများအတွက် ဒေါ်လာ $၁၀,၀၀၀ အထိ ပေးအပ်နိုင်ပါသည်။

သင်လျောက်ထားရန် အရည်အချင်းပြည့်မှီခြင်းရှိမရှိကို www.erie.gov/LHRD တွင်လေ့လာသိရှိနိုင်ပါသည်။

LEADSAFE
ERIE COUNTY

**WWW.ERIE.GOV/LEAD**

**LEADSAFE@ERIE.GOV**

**(716) 961-6800**

# အီရီကောင်တီ ခဲဓါတ် ကာကွယ်ခြင်း

## ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အစီအစဉ်များ

အိမ်တွင်းအခြေခံ၍ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု ကာကွယ်ရေးနှင့် ထိန်းချုပ်ရေး အစီအစဉ်

- ခဲအပါအဝင် သင့်အိမ်ရှိ မတူညီသော ကျမ်းမာရေးအန္တရာယ် ကျရောက်မှုအကြောင်း ပြုလုပ်ထားသော ဝန်ဆောင်မှုနှင့် တောင်းဆိုမှု တိုင်ကြားချက်များကို တုံ့ပြန်ခြင်း

တောင်းဆိုမှုတိုင်စာ ပြုလုပ်လိုပါက၊ (၇၁၆) ၉၆၁-၆၈ဝ သို့ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်သလို www.erie.gov/envhealthသို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

ပတ်ဝန်းကျင် ကျမ်းမာရေးအစီအစဉ်

- အီရီကောင်တီတွင်း နေထိုင်သူများအတွက် ဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာ အန္တရာယ်များနှင့် ဆက်စပ်နေသော အရေးပေါ်ခန်းသို့ ဝင်ရောက် လေ့လာခြင်း၊ အဆိပ်သင့်ခြင်း နှင့် သေဆုံးခြင်းများမှ အကာအကွယ်ပေးသည်။
- ခဲထိတွေ့မှု၊ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်နှင့် ရေဒွန် ကာကွယ်ရန် များပြားသော ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် လွှဲပြောင်းစီမံပေးမှုများကို ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းအပြင် မီးဘေးလုံခြုံရေး၊ ကလေးဘေးကင်းရေးနှင့် လေထုအရည်အသွေးထိန်းချုပ်မှုများ ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။

ပိုမိုသိရှိလိုပါက (၇၁၆) ၉၆၁-၆၈ဝ သို့ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်သည်။ www.erie.gov/envhealth

ခဲဓါတ်ဘေးကင်းလုံခြုံရေး လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးမှုသင်တန်း

ဤသင်တန်းသည် အောက်ပါတို့အတွက်ဖြစ်သည် :

- ၁၉၇၈ခုနှစ်မတိုင်ခင် ဆောက်လုပ်ထားသောအိမ်တွင် နေထိုင်သူ အိမ်ပိုင်ရှင်များသည် အိမ်ပြုပြင်ခြင်း သို့မဟုတ် အိမ်ပြုပြင်ခြင်း၊ ပြန်လည်မွန်းမံခြင်းနှင့် ကိုယ်တိုင်ပြန်လည်တည်ဆောင်ခြင်းများ ပြုလုပ်လိုပါက
- ၁၉၇၈ခုနှစ်မတိုင်ခင် ဆောက်လုပ်ထားသောအိမ်တွင် နေထိုင်သူ အိမ်ပိုင်ရှင်များနှင့် စာချုပ်ဖြင့်ငှားရမ်းမှု ပြင်ဆင်လိုသူများ
- ၁၉၇၈ခုနှစ်မတိုင်ခင် ဆောက်လုပ်ထားသောအိမ်တွင် နေထိုင်သူမည်သူမဆို ခဲဓါတ်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးတာဝန်ကို အိမ်ရှင်များ သို့မဟုတ် အုပ်ချုပ်သူမန်နေဂျာများအား လိုအပ်ချက်များအား လေ့လာလိုပါက

စာရင်းသွင်းမှုမဖြစ်မနေ လိုအပ်ပါမည်။ စာရင်းသွင်းလိုပါက, (၇၁၆) ၉၆၁-၆၈ဝ သို့ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်သလို leadsafe@erie.gov သို့ အီးမေးလ်ပို့ စာရင်းသွင်းနိုင်ပါသည်။

ခဲဓါတ်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် ပြုပြင်မွန်းမံခြင်း၊ ပြင်ဆင်ခြင်း နှင့် ဆေးသုတ်ခြင်း **(RRP)** အသိအမှတ်ပြုလတ်မှတ်ရ သင်တန်း

- ၁၉၇၈ခုနှစ်မတိုင်ခင် ဆောက်လုပ်ထားသောအိမ်တွင် ပြုပြင်မွန်းမံခြင်း၊ ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် ဆေးသုတ်ခြင်းများ ပြုလုပ်လိုပါက EPA RRP စည်းမျဉ်းအရ အသိအမှတ်ပြု လတ်မှတ်ရသူ၏ စီမံကြီးကြပ်မှုရှိမှသာ ပြုလုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။
- အိမ်ပိုင်ရှင်များ၊ အခန်းမန်နေဂျာများနှင့် စာချုပ်ချုပ်ဆိုသူအားလုံး သည် ဤသင်တန်းကို တက်ရောက်ရန် လိုအပ်သည်။
- ဤသင်တန်းသည် ဆေးသုတ်သူများ၊ ရေပိုက်ပြင်သူများ၊ လက်သမားများနှင့် လျှပ်စစ်မီးပြုပြင်သူများကဲ့သို့သော ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများကို စိတ်ပါဝင်စားသူ သို့မဟုတ် လုပ်ကိုင်နေသော မည်သူမဆိုတက်ရောက်ရန် သင့်လျော်ပါသည်။ ဤအသိအမှတ်ပြုလတ်မှတ်သည် အပြိုင်အဆိုင် အလုပ်ရှာသည့်အခါတွင် အားသာချက်တစ်ခုဖြစ်လာနိုင်သည်။

စာရင်းသွင်းမှုမဖြစ်မနေ လိုအပ်ပါမည်။ စာရင်းသွင်းလိုပါက, (၇၁၆) ၉၆၁-၆၈ဝ သို့ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်သလို leadsafe@erie.gov သို့ အီးမေးလ်ပို့ စာရင်းသွင်းနိုင်ပါသည်။

ခဲနှင့်ပတ်သတ်၍ အရင်းအမြစ်များ၊ အစီအစဉ်များနှင့် ပံ့ပိုးမှုများ

- ခဲဆိပ်သင့်မှုကာကွယ်ရေးအကြောင်း လွယ်ကူစွာနားလည်နိုင်ရန်အတွက် အရင်းအမြစ်များကို Get Ahead of Lead ဝက်ဆိုက်ဒ်တွင် လေ့လာကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။
- ဝက်ဆိုက်တွင် ဘာသာစကားမျိုးစုံဖြင့်လေ့လာသိရှိနိုင်ရန် စီစဉ်ထားပါသည်။
- သင်၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ခဲဆိပ်သင့်မှုကာကွယ်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် ပါဝင်ရန် ခဲဆိပ်သင့်မှု ကာကွယ်ရေးအဖွဲ့တွင် ပါဝင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

ပိုမိုသိရှိလိုသည်များအတွက် GetAheadofLead.org တွင်လေ့လာနိုင်ပါသည်။