

သင့်ကလေး၏ သွေးထဲတွင် ခဲဓာတ်ရှိမရှိ စစ်ဆေးခြင်းဆိုတာ ဘာကို ဆိုလိုပါသလဲ

သွေးထဲတွင် ခဲဓာတ်ရှိမရှိ စစ်ဆေးခြင်းဖြင့် သင့်ကလေး၏ သွေးထဲတွင် ခဲဓာတ် မည်မျှ ရှိနေသည်ကို သိရှိနိုင်ပါသည်။ ခဲဓာတ်သည် ကလေးတစ်ယောက်၏ ကြီးထွားမှု၊ အမူအကျင့်နှင့် လေ့လာသင်ယူနိုင်စွမ်းကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ စစ်ဆေးချက် အဖြေတွင် ပမာဏ နည်းလေ ပို၍ ကောင်းလေ ဖြစ်ပါသည်။

ခဲဓာတ်တက်သည့် ဖြစ်စဉ် အများစုမှာ ခဲဓာတ်ပါဝင်သော အိမ်သုတ်ဆေး အဟောင်းများ၏ အမှုန်များကို ကလေးများ လျှာဖြင့် လျက်မိသည့်အခါ၊ မျိုချမိသည့်အခါနှင့် ရှူသွင်းမိသည့်အခါမျိုးတွင် ဖြစ်ပွားပါသည်။ 1978 ခုနှစ် မတိုင်မီ တည်ဆောက်ထားသော အိမ်အများစု၏ အိမ်သုတ်ဆေး အသစ်အောက်တွင် ခဲဓာတ်ပါဝင်နေသော အိမ်သုတ်ဆေးအဟောင်းများ ရှိတတ်ပါသည်။ အိမ်သုတ်ဆေးများ ကွာကျသည့်အခါ၊ အက်လာသည့်အခါ သို့မဟုတ် ပွတ်တိုက်ခံရသည့်အခါ အိမ်သုတ်ဆေးအဟောင်း အပွဲများ၊ အမှုန်များသည် သင့်အိမ်၏ ကြမ်းပြင်၊ ပြတင်းပေါက်ခုံနှင့် တစ်အိမ်လုံးသို့ ပျံ့နှံ့သွားနိုင်ပါသည်။ ခဲဓာတ်ပါဝင်သော အိမ်သုတ်ဆေးအမှုန်များသည် ကလေး၏ လက်များနှင့် အရုပ်များပေါ်သာမက ပါးစပ်များထဲသို့ ဝင်သွားနိုင်ပါသည်။

ကလေးအများစုသည် အိမ်သုတ်ဆေးအဟောင်း၊ မြေကြီး၊ ရေပိုက်ဆက်သွယ်မှု စနစ်နှင့် အခြားနေရာများနှင့် ထိမိတတ်ကြသည်။ ထိုအတွက်ကြောင့် နယူးယောက်ပြည်နယ်က ကလေးအားလုံး၏ သွေးထဲတွင် ခဲဓာတ်ရှိမရှိကို အနည်းဆုံး အသက် 1 နှစ်အရွယ်တွင်နှင့် အသက် 2 နှစ်အရွယ်တွင် နောက်တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးရမည်ဟု ဆရာဝန်အားလုံးကို ညွှန်ကြားထားသည်။ အသက် ခြောက်နှစ်အရွယ်အထိ ကလေးများအတွက် သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုက သင့်ကလေးနှင့် ခဲဓာတ်တို့ ထိမိနိုင်သည့် နည်းလမ်းများအကြောင်းကို သင့်ကလေးအား ပုံမှန် ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုခံယူရန် လာရောက်သည့်အခါတိုင်း မေးမြန်းသင့်ပါသည်။ ခဲဓာတ်နှင့် ထိမိနိုင်သည့် ကလေးမှန်သမျှကို စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။

လက်ချောင်းထိပ်မှ သွေးကို အသုံးပြုပြီး စစ်ဆေးထားသော အဖြေသည် 5 µg/dL နှင့်အထက် ဖြစ်လျှင် (လက်မောင်းရှိ) သွေးပြန်ကြောမှ ရယူထားသော သွေးကို အသုံးပြု၍လည်း ဒုတိယအကြိမ် ထပ်မံ စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။ ဒုတိယအကြိမ် စစ်ဆေးရရှိသော အဖြေသည် 5 µg/dL နှင့်အထက် ဖြစ်လျှင် အောက်ပါ အဆင့်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။

စစ်ဆေးရရှိသည့် အဖြေ တစ်ဒက်ဆီလီတာလျှင် မိုက်ခရိုဂရမ်အားဖြင့် (µg/dL)	နောက်ထပ်အဆင့်များ
0-4	<ul style="list-style-type: none"> • သင့်ကလေး၏ သွေးထဲတွင် ခဲဓာတ် အလွန်နည်းပါသည်။ • ကလေးငယ်များ၏ သွေးထဲတွင် ခဲဓာတ်ရှိမရှိ စစ်ဆေးရာ၌ ပျမ်းမျှ ရလဒ်သည် တစ်ဒက်ဆီလီတာလျှင် မိုက်ခရိုဂရမ်အားဖြင့် (µg/dL) 1.4 ခန့် ဖြစ်ပါသည်။
5-14	<ul style="list-style-type: none"> • သင့်ကလေး၏ သွေးထဲတွင် ခဲဓာတ်ပါဝင်မှု များနေပါသည်။ ခဲဓာတ်ပမာဏ 5 µg/dL နှင့်အထက်ရှိပါက သတ်မှတ်ထားသည်များကို လုပ်ရန် လိုအပ်သည်။ • သင့်ကလေး၏ စားသောက်မှု ပုံစံ၊ ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ခဲဓာတ် ရှိနေနိုင်သည့် အရာများအကြောင်းကို သင်၏ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုက သင်နှင့် ပြောဆို ဆွေးနွေးပါမည်။ • သင်၏ ဒေသတွင်းရှိ ကျန်းမာရေး ဌာနက သင့်ကလေးကို ကာကွယ်ပုံအကြောင်း သင်နှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးမည့်အပြင် သင့်အိမ်သို့ လာရောက်ပြီး ခဲဓာတ်ရှိနေသည့် ပစ္စည်းများကို ကူညီရှာဖွေပေးပါမည်။ • သင့်ကလေးကို 1 လမှ 3 လအတွင်း ပြန်လည် စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။
15-44	<ul style="list-style-type: none"> • သင့်ကလေး၏ သွေးထဲတွင် ခဲဓာတ်ပါဝင်မှု အတော်လေး များနေပါသည်။ သင်နှင့် သင့်ဆရာဝန်တို့ မြန်မြန် လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။ • သင့်ကလေး၏ စားသောက်မှု ပုံစံ၊ ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ခဲဓာတ် ရှိနေနိုင်သည့် အရာများအကြောင်းကို သင်၏ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုက သင်နှင့် ပြောဆို ဆွေးနွေးပါမည်။ • သင်၏ ဒေသတွင်းရှိ ကျန်းမာရေး ဌာနက သင့်ကလေးကို ကာကွယ်ပုံအကြောင်း သင်နှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးမည့်အပြင် သင့်အိမ်သို့ လာရောက်ပြီး ခဲဓာတ်ရှိနေသည့် ပစ္စည်းများကို ကူညီရှာဖွေပေးပါမည်။ • သွေးတွင်းရှိ ခဲဓာတ် ပမာဏနှင့် သင့်ဆရာဝန်၏ လမ်းညွှန်ချက်နှင့်အညီ သင့်ကလေးကို 1 လ သို့မဟုတ် သင့်လျော်သည့်အချိန်အတွင်း ပြန်လည် စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။
45 နှင့် အထက်	<ul style="list-style-type: none"> • သင့်ကလေးသည် ဆေးကုသမှု ချက်ချင်းခံယူရန် လိုအပ်သည်။ • သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဒေသတွင်း ကျန်းမာရေးဌာနက အဖြေ ရလျှင်ချင်း သင့်ကို ဖုန်းခေါ်ပါမည်။ • သင့်ကလေးသည် အထူးသဖြင့် သင့်အိမ်တွင် ခဲဓာတ်များ ရှိနေလျှင် ဆေးရုံတွင် နေရနိုင်ပါသည်။ • သင်၏ ဒေသတွင်းရှိ ကျန်းမာရေး ဌာနက သင့်အိမ်သို့ လာရောက်ပြီး ခဲဓာတ်ရှိနေသည့် ပစ္စည်းများကို ကူညီရှာဖွေပေးပါမည်။ • ခဲဓာတ်ရှိနေသည့် ပစ္စည်းများကို ဖယ်ရှားမပြီးမချင်း သို့မဟုတ် ပြုပြင်၍ မပြီးမချင်း သင့်ကလေးသည် အိမ်သို့ ပြန်မလာသင့်ပါ။ • ကုသမှုခံယူပြီးနောက် သင့်ကလေးကို ထပ်မံ စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။

ကလေး၏ အမည်- _____ စစ်ဆေးရရှိသည့် အဖြေ- _____ µg/dL ရက်စွဲ- _____
 စစ်ဆေးရရှိသည့် အဖြေကို ဤနေရာတွင် ရေးမထားလျှင် သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုကို မေးမြန်းပြီး ချရေးထားကာ မှတ်တမ်းအဖြစ် ထားရှိရန် သိမ်းထားပါ။

သင့်ကလေး၏ ခဲဓာတ်ပမာဏ မြင့်တက်မလာစေရန် စစ်ဆေးရရှိသည့် အဖြေအားလုံးအတွက် တစ်ဖက်အခြမ်းရှိ အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

သင့်ကလေးတွင် ခဲဆိပ်မတက်စေရန် ကာကွယ်ပုံ

ကွာကျနေသော ခဲဓာတ်ပါဝင်နေသည့် အိမ်သုတ်ဆေးများကို အသစ်ပြန်သုတ်ပြီး အိမ်ကို ဘေးကင်းစွာ ပြုပြင်ပါ။



- ကွာကျနေသော ဆေးများ သို့မဟုတ် ပွဲကျနေသော ဆေးများအနားသို့ ကလေးများကို မသွားပါစေနှင့်။
- 1978 ခုနှစ် မတိုင်မီ ဆောက်လုပ်ထားသော အိမ်ကို မပြုပြင်မီ ဘေးကင်းစွာ လုပ်ဆောင်ပုံကို လေ့လာပြီး အမှန်ထွက်သည့် ပမာဏကို လျော့ချရန် သင်၏ ဒေသတွင်း ကျန်းမာရေး ဌာနကို ခေါ်ဆိုပါ။
- ကော်ဖက်စားခြင်းနှင့် ဆေးများ ရွာချခြင်းကဲ့သို့ ဆေးအဟောင်းများကို ထွက်လာစေမည့် ပြုပြင်မှုများ ပြုလုပ်နေသည့် နေရာတွင် ကလေးများနှင့် ကိုယ်ဝန်သည်အမျိုးသမီးများ မရှိသင့်ပါ။ ဓာတုပစ္စည်းများ မသုံးဘဲ ဝိစုတန်နည်းဖြင့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည့်နည်းလမ်းများနှင့် HEPA ဖုန်စုပ်နည်း (မြောက်နေစဉ် တံမြက်စည်းလှည်း ခြင်းမျိုးပဟုတ်ပါ) သုံးပြီး ထိုနေရာကို သန့်ရှင်းရေး လုပ်မပြီးမချင်း ထိုနေရာသို့ ပြန်မလာသင့်ပါ။

ဖုန်များပေးနေသည့် လက်၊ အရုပ်၊ ပုလင်း၊ ပြတင်းပေါက်နှင့် ကြမ်းပြင်များကို ရေဖြင့် လျှော်ဖွပ် ဆေးကြောပါ။



- အစာမစားမီ၊ အိပ်ရာမဝင်မီနှင့် ကစားပြီးချိန်များတွင် သင့်ကလေး၏ လက်များကို ဆေးကြောပေးပါ။
- ကစားစရာ အရုပ်များ၊ မွေးပွတ်ရိက္ခန်အရုပ်များ၊ ချီလိမ်များနှင့် ပုလင်းများကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေတို့ဖြင့် မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။
- မကြာခဏ ကြမ်းတိုက်ပါ။ ရေရိ စတ္တုတစ်ရှူးများကိုသုံးပြီး ပြတင်းပေါက်များနှင့် ပြတင်းပေါက်ဘောင်များကို သေချာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။

ခဲဓာတ်များ ကပ်နေသည့် အဝတ်အစားများ၊ အရုပ်များ သို့မဟုတ် လက်ဝတ်ရတနာများကို အိမ်သို့ ယူမလာမီရန် ဂရုစိုက်ပါ။



- ကလေးများသုံး လက်ဝတ်ရတနာများ၊ အရုပ်များ၊ သော့များနှင့် ပရိဘောဂ အဟောင်းအမျိုးတွင် ခဲဓာတ် ရှိနေပါသည်။ ပြန်အပ်ရန် ကြေညာထားသည့် ကလေးသုံးပစ္စည်းများနှင့်ပတ်သက်သော သတိပေးချက်များကို သိရှိရန် www.cpsc.gov/cpsclist.aspx တွင် စာရင်းသွင်းပါ။
- အလုပ်အချို့နှင့် ဝါသနာအချို့အရ လုပ်ဆောင်မှုများတွင် ခဲဓာတ်နှင့် ထိတွေ့မှုများ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ ယင်းတွင်- ဆေးသုတ်ခြင်း၊ ကော်ဖက်စားခြင်း၊ အဆောက်အအုံများ ဆောက်လုပ်ခြင်း၊ ကားများ ပြုပြင်ခြင်း၊ သေနတ်များဖြင့် အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ မုန့်ရောင်စုံလုပ်ငန်းနှင့် အိုးလုပ်ငန်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။ ခဲမှုန့်ပမာဏကို လျော့ချရန် အိမ်ပြန်မီ အလုပ်သုံး အဝတ်အစားများကို လဲပါ။ ရှူးဖိနပ်များကို တံခါးဝတွင် ချွတ်ပါ။ အလုပ်သုံး အဝတ်အစားများ သို့မဟုတ် ဝါသနာအရ လုပ်သည့် အလုပ်များတွင် အသုံးပြုသည့် အဝတ်အစားများကို သီးခြား လျှော့ပါ။ အိမ်မပြန်မီ မျက်နှာ၊ လက်နှင့် ဖုံးအုပ်ထားသော အရေပြားကို ဆေးကြောပါ။

သင့်စားသုံးသည့် အစားအစာနှင့် ရေပိုက်မှ လာသော ရေများထဲတွင် ခဲဓာတ် မပါရှိစေနှင့်။



- ရေပိုက်မှ ထွက်လာသော ရေကို နာရီအတော်ကြာ အသုံးမပြုဘဲ ထားထားပါက မသုံးမီ တစ်မိနစ်ခန့် ဖွင့်ချလိုက်ပါ။ ဟောင်းနေသော ပိုက်ဆက်စနစ်ကြောင့် စည်ပင်ရေနှင့် တွင်းရေများတွင် ခဲဓာတ် ရှိနေနိုင်ပါသည်။
- သောက်သုံးရန်၊ ချက်ပြုတ်ရန်နှင့် ကလေးနို့ဘူးဖျော်ရန်အတွက် ရေပိုက်မှ ထွက်လာသော ရေအေးကိုသာ သုံးပါ။ ရေကို ကျိုချက်ခြင်းဖြင့် ခဲဓာတ်ကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်ပါသည်။
- အစားအစာများကို ခဲစပ်သတ္တုအိုး၊ သလင်းကျောက်အိုး သို့မဟုတ် ကွဲနေသော အိုးဖြင့် တည်ခင်းစဉ်ခံခြင်း သို့မဟုတ် သိမ်းထားခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- မည်သည့် ဟင်းလျာများ၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ၊ သကြားလုံးများ၊ အလှကုန်ပစ္စည်းများ၊ ဆေးကုသမှုများတွင် ခဲဓာတ်ပါဝင်ခြင်း ရှိမရှိ ကြည့်ရန် သင်၏ ကျန်းမာရေး ဌာနကို ဖုန်းခေါ်ပါ သို့မဟုတ် အောက်ပါ ဝဘ်ဆိုက်ထဲ ဝင်ရောက် ကြည့်ရပါ။

ထုံးဓာတ်၊ သံဓာတ်နှင့် ဗီတာမင် စီတို့ပါဝင်သော အစားအစာများ စားသုံးပါ။



- ဤအစားအစာများက သင့်ကလေး၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ခဲဓာတ်များ ရှိမနေစေရန် ကူညီပေးပါသည်။
- ထုံးဓာတ်ပါသော အစားအစာများ- နွားနို့၊ ဒိန်ခဲ၊ ဒိန်ချဉ်၊ တို့ဖူးနှင့် အစိမ်းရောင်ရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ။
- သံဓာတ်ပါသော အစားအစာများ- ပဲစေ့များ၊ အဆီနည်းသော အသား၊ အာနိသင်ဖြည့် ဆန်စပါး၊ ဂျုံ၊ ကောက်ပဲဦးနံနှင့် မြေပဲ ထောပတ်။
- ဗီတာမင် စီပါသော အစားအစာများ- လိမ္မော်သီးများ၊ စပျစ်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် အစိမ်းရောင် ငရုတ်သီးများ။

ခဲဓာတ်အကြောင်း ပိုမိုလေ့လာလိုက်ပါ။
www.health.ny.gov/lead

သင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။ သင်၏ ဒေသတွင်းရှိ ကျန်းမာရေးဌာနကို ဖုန်းခေါ်ပါ။ ၎င်းတို့ကို www.health.ny.gov/environmental/lead/exposure/childhood/program_contact_map.htm တွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။