

Feem ntau cov Hmoov Txhuas los qhov twg los

Hmoov txhuas tseem yog ib feem nyob rau hauv peb lub ntiaj teb niaj hnuv no. Yeej nrhiav tau ntawm cov huab cua, hauv av, pa av, thiab cov xim tha hauv ib co tsev los yog cov tsev es tsim tawm ua ntej xyoo 1978. Nyob ze rau cov hmoov hlau hmoov txhuas yeej ua tau muaj kev phoj sij loj rau kev noj qab haus huv. Qhov xov xwm zoo kuj yog tias yeej tiv thaiv tau kom txhob muaj hmoov txhuas hmoov hlau rau lub cev.

Hmoov txhuas ntawm cov Xim tha tsev thiab Hmoov Txhuas ntawm cov Pa Av

Cov pa los ntawm cov hmoov txhuas hmoov hlau tam sim no yog qhov loj tshaj rau cov menyuum yaus es raug rau lawv. Cov pa av hauv lub tsev yeej muaj cov hmoov txhuas los ntawm cov xim tha tsev es tawg, nti tawm los yog tev tawm ntawm pab ntsa thiab ua rau cov av tsuas tsis huv. Cov pa los ntawm cov hmoov txhuas hmoov hlau yeej muaj thaum rov muab lub tsev kho dua tshiab, thaum kho vaj kho tsev, los yog thaum tsis muab cov xim tham tsev no tshem tawm yam ua twb zoo tshem kom txhob muaj kev phom sij. Cov hmoov txhuas nov tsis muaj nyob rau cov xim tha tsev tshiab tam sim no, tabsis nws yeej tseem nrhiav tau nryob rau cov tsev tsim tawm ua ntej xyoo 1978. Txawm tais nrhiav pom cov hmoov txhuas me me xwb los yeej ua tau rau ib tug menyuum cov ntshav muaj hmoov txhuas nce.

Cov kev qhia Pab Txo kom Txhob muaj Hmoov Txhuas ntau hauv Koj Lub Tsev

- Ceev kom koj lub tsev tsis txhob muaj hmoov av es yog txhuam tsev tas mus li. Koj lub tsev mas saib ntxim li yeej huv si lawm tabsis yeej tseem muaj hmoov txhuas nyob hauv.
 - **Siv cov dej ntxuav vaj tsev es yog tsim los ntawm cov tshuaj txhuam tsev thiab siv cov tswv yim es ntub dej los so** cov qhov rais kom huv si, cov ntug ntawm cov qhov rais thiab so hauv plag tsev. Muab cov tshuaj ntxuam tsev sib tov raws li cov kev cob qhia kom paub ua es nyob rau ntawm lub fwj ntim cov tshuaj. Siv ob lub thoob thiab tso cov ntaub thiab phuam so rau hauv – ib lub thoob rau cov dej tov nrog tshuaj thiab ib lub thoob muaj cov dej tsis tov dabtsi es yaug cov phuam thiab cov ntaub so.
 - So cov qhov rais es siv dej so kom ib sij so ib zaug. Cov xim es nti tawm thiab cov pa av yeej muaj ntau nyob sab hauv thiab hauv qab ntawm cov qhov rais.
 - Tsis txhob siv lub nqus tsev los nqus cov xim es tawg los yog cov pa av es muaj hmoov txhuas. Lub lim cov pa av mas tsis yog tsim kom nqus tau thiab tuav tau cov hmoov txhuas me me. Cov cav nqus tsev es ib txwm siv hauv tsev mas yuav tshuab cov pa av es muaj txhuas ya mus nrog cua. Nrhiav cov cav nqus tsev es muaj lub lim hu ua HEPA certified kom nqus tau cov xim es tawg thiab cov pa av es muaj hmoov txhuas.
- Ntxuav koj tus menyuum txhais tes nrog xub npum thiab dej ua ntej noj mov, pw ib pliag, thiab thaum pw hmo ntuj.
- Siv dej thiab xub npum ntxuav cov raj ntim mis noj, cov khoom menyuum ntxo thaum kaus hniav yuav tuaj, thiab cov khoom ua si.
- Cov qhov rais yog qhov chaw es muaj cov hmoov txhuas ntau tshaj plaws, vim yog cov qhov raws phej sib txhuam thaum qhib thiab kaw es ua rau cov xim muaj hmoov txhuas zeeg. Tsis txhob pub menyuum ua si los yog noj mov ze cov qhov rais ntawm cov tsev es qub qub.
- Ceev cov qhov rais kom kaw twj ywm thaum cov hnuv es cua hlob kom cov av es muaj hmoov txhuas thiaj li nkag tsis tau los hauv tsev.
- Tha xim tshooj rau cov xim es tawg los yog tev es muaj hmoov txhuas yuav tsis pab kom tsis txhob muaj kev phom sij! Ua ntej koj yuav tsum **ua twb zoo** tshem cov xim es muaj hmoov txhuas tawm

COMMON SOURCES OF LEAD

ua ntej kom yuav rov tha xim dua. Nyeem cov theem ib kauj ruam zuj zus thaum rov tha xim dua ntawm [Steps to LEAD SAFE Renovation, Repair and Painting](https://www.epa.gov/sites/default/files/2013-11/documents/steps_0.pdf) (https://www.epa.gov/sites/default/files/2013-11/documents/steps_0.pdf) kom thiaj li paub tshem cov xim es muaj txhuas kom txhob muaj kev phom sij thiab txo qhov kev phom sij thaum rov kho dua koj lub tsev dua tshiab.

- Yog tias koj xauj tsev nyob, yeej muaj ib co cai hauv koj lub zos es hais kom yuav tsum tau ceev kom cov xim yuav tsum tsis txhob puas. Mus saib hauv lub chaw saib xyuas koj lub zos kom paub txog cov cai hauv koj lub zos.

Av

Av mas yeej tsuas tau es muaj cov hmoov txhuas, feem ntau yog cov av ntawm cov chaw nyob ze cov tsev qub qub, cov tsev loj qub qub los yog cov ntsa laj kab qub qub. Ib yam li puag thaum ub es tseem siv cov roj sam tshab es muaj hmoov txhuas, cov hmoov txhuas kuj nrhiav pom nyob rau cov av nyob ze cov kev tshab loj los yog ntawv cov kev sib tshuam.

- Tsis txhob cia koj tus menyuam noj mov nraum zoov ntawm qhov chaw es muaj av xwb tsis muaj nyom, txhob noj av, los yog txhob uasi ze ntawm ib sab lub tsev los yog txoj kev es muaj av nkaus xwb es tsis muaj nyom.
- Npog cov av (ib qho av es koj pom) es siv nyom pua rau, siv hmoov ntoo, cov ntoo rau, los yog tej yam dabtsi es npog kom tau cov av.
- Ntxhua daim ntaub pua taw rooj ntawm qhov rooj nkag los hauv tsev tas li. Ntxhua cov ntaub puas taw no es txhob ntxhua xyaw nrog lwm cov khoom, thiab muab yang ib lwm hauv lub cav ntxhuag khaub ncaws ua ntej rov qab ntxhua dua.
- Hle koj nkawm khau ntawm lub qhov rooj kom cov av thiab cov hmoov av thiab li nkag tsis tau los hauv koj lub tsev.

Zaub Mov thiab Cov Khoom Rau Zaub Noj

Tej co khoom nphoo rau zaub noj thiab tej co zaub mov mas feem ntau yeej muaj hmoov txhuas. Nws yog ib qho txhaum cai es nphoo tej yam muaj hmoov txhuas rau cov zaub mov es yuav muab muag rau hauv lub teb chaws Meskas, tab sis hmoov txhuas yeej nrhiav pom nyob rau hauv tej co zaub mov thiab tej co khoom rau zaub mov noj. Yuav cov khoom nphoo rau zaub mov noj es muag ntim rau hauv tej poom tej poom me me es tsis tsis txhob yuav cov nyob hauv lub thawv ntim es loj loj. Yuav cov khoom npoo rau zaub mov noj es muag hauv lub teb chaws Meskas es tsis txhob yuav cov nyob hauv lwm lub teb chaws. Cov zaub mov thiab cov khoom nphoo rau zaub mov noj es yeej nrhiav pom tias muaj hmoov txhuas nyob rau hauv lawm tshaj li nyob rau lwm cov zaub mov muaj xws li:

- | | | |
|--|--|--------------------|
| ▪ Cov qhaub noom qab zib xa txawv teb chaws tuaj | ▪ Hmoov ua kees kua liab | ▪ Noob Anise seeds |
| ▪ Noob zaub txhwb (Coriander) | ▪ Cov kab es ziab qhuav qhuav | ▪ Tej Lub kua txob |
| ▪ Hmoov qhiav (Turmeric) | ▪ Xya hom hmoov rau khoom noj (Seven spices) | |
| ▪ Hmoov kua txob | ▪ Paj ziab qhuav qhuav (Cloves) | |

Feem ntau mas cov nroj/ntoo mas tsis nqus hmoov txhuas tshwj tsis yog tias muaj hmoov txhuas ntau heev hauv cov av.

COMMON SOURCES OF LEAD

- Ntxuav cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub ua ntej yuav noj kom thiaj li ntxuav tau cov hmoov txhuas es los rau ntawm cov zaub thiab txiv.
- Tshem tawm cov nplooj zaub es yog thawj txheej ntawm cov zaub ntsuab es muaj nplooj qhwv.
- Muab cov zaub mov ntim rau cov lam fwj, cov thawv es yog hlau dawb los yog thawv ntim es yog cov thawv yas, los yog siv av puab es tsis muaj hmoov txhuas. Tej co lam fwj es siv tes puab, thiab cov fwj xuas av puab xa txawv teb chaws tuaj kuj muaj hmoov txhuas nyob rau cov lam fwj puab ntawd. Tsis txhob siv cov lam fwj siv av puab nov los yog cov lam fwj iav es muaj hmoov txhuas los ntim zaub mov.
- Ua vaj zaub kom deb ntawm lub tsev, lub nkas laj rau tsheb, cov ntsa laj kab, los yog lwm qhov chaw es muaj cov xim tha tsev es nti.

Dej

Hmoov txhuas yeej nkag tau rau cov dej haus thaum cov dej ntws los ntawm cov kav dej. Hmoov txhuas kuaj pom nyob hauv cov dej mas yeej pom tias muaj siab dua yog tias koj lub tsev los yog cov kav dej muaj txhuas los yog cov kav dej tooj liab muaj hmoov txhuas cam rau thaum to. Cov kav dej es nruab rau ua ntej xyoo 1930 tej zaum muaj cov kav dej es muaj hmoov txhuas. Cov kav dej es nruab ua ntej xyoo 1986 tej zaum muaj muaj hmoov txhuas cam rau thaum thaum sib txuas kom dej ntws tau mus los. Cov kais dej thiab cov pob dej kaw thiab qhib dej tej zaum kuj muaj hmoov txhuas thiab.

Tib txoj hauv kev es kom paub tias koj cov dej (los yog kom paub tias hmoov txuas los qhov twg los) muaj hmoov txhuas nyob hauv mas yuav tsum tau kuaj los ntawm ib lub chaw muaj daim ntawv pov thawj. Tiv tauj ib lub chaw tuaj kuaj Minnesota Department of Health accredited laboratory (<https://eldo.web.health.state.mn.us/public/accreditedlabs/labsearch.seam>) kom tau ib co khoom kuaj thiab cov kev cob qhia kom paub tias yuav xa li cas mus kuaj.

Yog koj xav tias koj muaj hmoov txhuas nyob rau hauv koj cov dej:

- Tsis txhob siv ua zaub mov noj, txhob haus los yog siv cov dej kub los ntawm tus kais dej hauv tsev tov mis hmoov rau menyuam. Dej kub mas muaj hmoov txhuas ntau dua li dej txias. Yog tias koj xav tau dej kub, rhaub dej txias ntawm tus kais dej kom kub los yog rhaub cov dej txias hauv lub tub yees.
- Yuav tsum siv cov dej txias ua zaub mov noj los yog siv haus tas mus li. Yog tias cov dej no tsis tau qhib siv ntev li rau xuab moo los yog ntev dua, qhib tus kais dej txias kom los ntev li ob peb nasthis los yog thaum cov dej los hloov kom txias zog mam siv.

Tshuaj Ntsuab Siv Ntawm Tej Haiv Neeg thiab Tshuaj Plev Plhu

Tej cov tshuaj ntsuab siv ntawm tej haiv neeg thiab tshuaj plev plhu muaj hmoov txhuas nyob rau hauv thiab yuav tsum tsis txhob siv lawv. Cov hmoov txhuas nov yeej nrhiav pom nyob rau cov khoom es yuav txawv teb chaws es tsis yog yuav hauv lub teb chaws Meskas. Thov nrog koj tus kws kho mob tham yog tias koj siv cov tshuaj ntsuab los yog cov tshuaj plev plhu hauv qab no es tej zauj muaj hmoov txhuas:

COMMON SOURCES OF LEAD

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

Lwm Yam Khoom es muaj Hmoov Txhuas

Nyob Ze rau Hmoov Txhuas Es Tshwm Sim Nyob Rau Lwm Lub Teb Chaws

Cov neeg es nyuam qhuav khiav lwm lub teb chaws tuaj los yog mus nyob rau lwm lub teb chaws tau ib ntus yeej muaj kev phom sij ntau dua es nyob ze rau cov hmoov txhuas, ntau thiab tsawg nyob ntawm seb lub teb chaws ntawd txoj kev tswj kom txhob muaj hmoov txhuas zoo li cas ntawm lub teb chaws ntawd. Tej lub teb chaws muaj cov cai es nruj zog txog hmoov txhuas muaj nyob hauv cov zaub mov thiab cov khoom siv tshaj li lwm yam. Cov xim es muaj hmoov txhuas thiab tseem pub siv nyob hauv tej lub teb chaws; cov roj tsheb es muaj hmoov txhuas yeej tseem siv rau tej lub teb chaws lig li thaum xyoo 2021.

Nyob Ze rau Hmoov Txhuas tom Hauj Lwm thiab Tej Yam Nyiam Ua Lom Zem

Cov neeg laus yeej nyob tau ze rau cov hmoov txhuas ntawm tej txoj hauj lwm los yog tej yam lawv ua rau txoj kev lom zem es yog cov chaw es siv cov hmoov txhuas, xws li chaw tsim vaj tsim tsev los yog kho kev los yog qhov chaw hlawv kua txhuas; cov chaw kho tsheb los yog kho lub tsheb lub taub dej kub; cov npev tawj lij es muab pov tseg; cov chaw muag khoom qub qub; ua hauj lwm ntawm qhov chaw sim phom; thiab tsim cov mos txwv los yog cov thauj tog nuv ntses. Cov hmoov txhuas yeej coj tau los hauv vaj hauv tsev ntawm koj lub tsheb los yog lo rau lawv cov khaub ncaws, khau, tawv nqaij thiab plaub hau thiab yeej ya tau mus rau cov menyuam thiab lwm cov neeg nyob hauv lub tsev. Qhov no mas yog [Take-home lead \(https://www.health.state.mn.us/communities/environment/lead/fs/takehome.html\)](https://www.health.state.mn.us/communities/environment/lead/fs/takehome.html). Cov neeg laus es muaj txoj hauj lwm ua nrog cov hmoov txhuas los yog ua tej yam kev lom zem es muaj hmoov txhuas yuav tsum da dej thiab hloov qhaub ncaws thiab khau ua ntej los tsev.

Tus Xeeb Ceem (Pica Behavior) Khaws Khoom hauv av noj

Pica yog thaum ib tug neeg laus los yog tus menyuam noj los yog ntsuas tej yam es tsis yog zaub mov xws li av, av nplaum, los yog tej yam khoom siv ua tsev xws li tej daim xim es nti tawm, phab ntsha dry wall, los yog daim txiag puas tsev. Yog paub tias muaj tus xeeb ceem pica no, yuav tsum tau tswj kom tiv thaiv tsis txhob nyob ze cov khoom es muaj hmoov txhuas.

Cov kib Tshwj Xeeb, Saw Coj, Yawm Sij, Thauj Tog Nuv Ntses thiab Khoom Ua si

Nws yeej muaj lwm cov khoom siv muaj hmoov txhuas es cov Menyuam muab xo hauv lawv lub qhov ncauj. Ntau yam khoom es feem ntau yeej pom tias muaj hmoov txhuas yog xim hlau, xim dawb, xim daj tshiab, los yog xim liab.

- Saw coj thiab cov kib dai rau khaub ncaws

COMMON SOURCES OF LEAD

- Cov kib pov haum es coj vim yog kev ntseeg, kom tiv thaiv dab qus, tiv thaiv thiab kom tau txais koob hmoov zoo. Lawv kuj muaj cov npe sib txawv, xws li Tabeez los yog Tabiz, thiab tsev neeg kuj tsis muab xam tias cov no yog saw coj kom zoo nkauj.
- Cov saw hlau dai yawm sij los yog cov yawm sij
- Thauj txhuas nuv ntse
- Xaum qhaum
- Cov khoom xa txawv teb chaws tuaj, cov khoom qub qub, cov xim tha tsev los yog cov khoom uasi toy block es thim rov qab, cov cuab yeej siv tub paj nruag, thiab khoom ua si.
- Cov hmoov av nplaum los yog cov hub siv av puab es tha xim rau.

Minnesota Department of Health
Lead Program
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

Hmong

Yuav kom tau cov ntaub ntawv no yog lwm hom format, hu rau: 651-201-5000. Muab luam rau cov ntawv es rov muab zom siv tau dua.