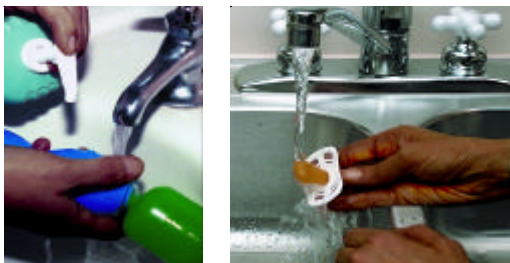




Ntxuav Cov Hmoov Txhuas Hauv Lub Tsev



Theem Ib 1 Ntxuav Ntau Zaus hauv Ib Hnub Twg

Muab xaub npum thiab dej los ntxuav koj tus menyuam txhais tes thiab lub ntsej muag kom ntau zaus hauv ib hnub twg. Xyuas kom koj tus menyuam txhais tes thiab lub ntsej muag huv si ua ntej yuav noj mov thiab yuav mus pw.

Nco ntsoov muab xaub npum thiab dej los ntxuav cov raj mis, cov txiv mis yas (pacifiers), thiab cov khoom ua si. Tsis txhob cia koj tus menyuam ua si nrog cov khoom ua si uas poob rau hauv pem teb lawm kom txog thaum uas muab xaub npum thiab dej ntxuav tso.

Tsis txhob cia koj tus menyuam noj cov khoom uas twb poob rau hauv pem teb lawm.



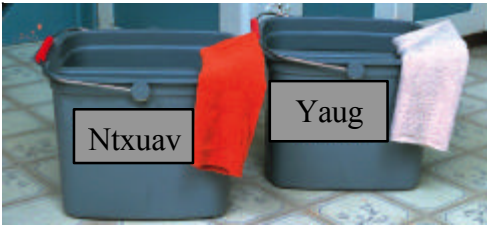
Theem Ob 2 Muab Ib Lub Tshuab HEPA Los Ntxuav Cov Hmoov Txhuas

Koj siv tau ib lub tshuab nqus tsev uas muaj Daim Ntxaij Uas Txhom Tau Tej Yam Me Me Hauv Cov Pa (High Efficiency Particulate Air Filter [HEPA]) los pab nqus cov hmoov txhuas. Lub tshuab nqus tsev HEPA muaj ib daim ntxaij tshwj xeeb uas yuav nqus thiab tuav tau cov plua plav hmoov txhuas. Hu rau Minnesota Lub Caj Meem Fai Saib Xyuas Kev Kaj Huv Ntawm Cev (Minnesota Department of Health) ntawm (651) 201-4610 yog xav paub seb muaj cov tshuab nqus tsev HEPA zoo li cas.

Lwm txoj kev yog siv ib lub tshuab nqus tsev uas ntub los ntxuav tom qab yaug. Thaum uas koj siv lub tshuab nqus tsev uas ntub no, nco ntsoov tseg li ntawm ob nti dej nyob hauv lub taub. Cov dej yuav pab tuav cov plua plav hmoov txhuas.

Tsis txhob siv koj lub tshuab nqus tsev los nqus cov plua plav hmoov txhuas los sis tej daim xim los ntawm cov qhov rais thiab cov npoo qhov rais, qhov rooj thiab cov ntug qhov rooj, phab ntsa thiab hauv pem teb. Ib lub tshuab nqus tsev tsuas yog siv los nqus tsev kom huv, tom qab tu cov hmoov txhuas tas lawm. Tiam sis yog hais txog tu cov hmoov txhuas, koj lub tshuab nqus tsev daim ntxaij yuav nqus thiab tuav tsis tau tej cov hmoov txhuas uas me me. Tsis tas li xwb, nws yuav tshuab cov plua tshauv ntawm cov hmoov txhuas mus rau cov pa uas neeg nqus.

3 Ntxuav Yam Ntub



Kev ntxuav yam ntub yog txoj kev zoo tshaj los tu cov plua tshauv uas muaj hmoov txhuas. Siv cov ntaub ntub los ntxuav cov qhov rais thiab cov npoo qhov rais, qhov rooj thiab cov ntug qhov rooj, phab ntsa thiab hauv pem teb, uas muaj hmoov txhuas.

Theem Ib

Siv ob lub thoob, ib lub rau cov xuab npum ntxuav, ib lub rau cov dej huv los yaug. Cim ob lub thoob kom paub; tsis txhob siv rau lwm yam. Nco ntsoov looj cov hnab looj tes yas thaum uas koj ntxuav yam ntub. Xyuas kom cov menyuum txav deb ntawm cov thoob thiab cov ntaub.



Theem Ob

Siv ib dia (tablespoon) tshuaj phosphate, xws li trisodium phosphate (TSP) los koj nrhiav tsis tau covtshuaj phosphate no, koj siv tau lwm cov xub npum ntxuav tsev. Tiam sis yog tov cov tshuaj ntxuav tsev no, yuav tsum ua raws li cov lus qhia ntawm lub taub ntim tshuaj kom zoo zoo.



Theem Peb

Xyuas kom koj khaws tau tag nrho cov xim uas nti los ntawm cov qhov rais thiab cov npoo qhov rais, qhov rooj thiab cov ntug qhov rooj, phab ntsa thiab hauv pem teb. Muab cov no tso rau hauv ob lub hnab khib nyiab, muab ib lub hnab los tshooj ntxiv, thiab muab lub hnab kaw kom yog.



Theem Plaub

Siv cov xub npum ntxuav tsev los so cov qhov rais thiab cov npoo qhov rais, qhov rooj thiab cov ntug qhov rooj, phab ntsa thiab hauv pem teb kom thoob. Siv ob pawg ntaub uas tsis yuav lawm los sis cov ntaub so tes uas tuab tuab; ib pawg rau thaum uas ntxuav thiab ib pawg rau thaum uas yaug.



Theem Tsib

Xyuas kom koj siv ib daim ntaub tshiab los sis ib daim ntawv so tes nrog ib co dej tshiab txhua zaus los yaug cheeb tsam uas koj ntxuav. Nws yog ib qho tseem ceeb heev uas yuav tau siv lwm daim ntaub los sis ib daim ntawv so tes hauv txhua them thaum uas ntxuav thiab yaug.



Theem Rau

Muab tag nrho cov ntaub uas tsis yuav lawm, cov ntawv so tes thiab cov xim uas nti tso rau hauv ob lub hnab sib tshooj uas ntim cov khoom uas tsis yuav lawm. Muab lub hnab kaw kom zoo. Tsis txhob cia menyuum yaus thiab cov tsiaj uas tu hauv tsev los ze lub hnab. Hu rau koj lub caj meem fai saib xyuas kev kaj huv ntawm cev uas nyob ze ntawm koj seb koj yuav muab lub hnab uas muaj cov khoom uas muaj hmoov txhuas pov tseg rau ntawm qhov twg los sis seb yuav muab pov tseg li cas.

Yog Hais Tias Koj Muaj Lus Nug, Thov Hu Rau

Minnesota Lub Caj Meem
Fai Saib Xyuas Kev Kaj
Huv Ntawm Cev Ntawm

651-201-4610

Yog hais tias koj xav tau cov lus qhia no rau ib tug neeg uas dig muag los sis lag ntseg, thov sau ntawv mus rau los sis hu mus rau:

Minnesota Lub Caj Meem Fai Saib Xyuas Kev Kaj Huv Ntawm Cev Txog Hmoov Txhuas (Minnesota Department of Health Lead Program)

P.O. Box 64975 • St. Paul, Minnesota • 55164-0975

Tus Xov Tooj: 651-201-4610 • 1-800-657-3908 • MDH TTY: 651-201-5797

Minnesota Tus Xov Tooj Rau Cov Neeg Tsis Hnov Lus

(Minnesota Relay Service) TTY: 1-800-627-3529

Cov menyuum uas nyob hauv daim ntawv qhia yam muaj tseeb no tsis muaj hmoov txhuas nyob rau hauv lawv cov ntshav. Cov khoom nyob hauv cov duab no tsuas yog siv los ua piv txwv xwb.



Printed on Recycled Paper

1/2006
IC Número 141-1600