

ဖဲအိန်ဒီးဟူးသးအဆာကတီၢ်လၢတၢ်ကဒီ  
သဖျၢအတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးလၢတၢ်အိန်  
ဆူၣ်အိန်ချူအဂီၢ်ယမၤတၢ်မနုၤသ့လဲၣ်.

- နမ့ၢ်မၤတၢ်ဒီးစၢ်ပုၤတမ့ၢ်အိန်ဆိးလၢတၢ်ပုၤခိၣ်ယၤန့ၣ်  
တဲဘၣ်နကသံၣ်သရၣ်သရၣ်မုၢ်တက့ၢ်
- တဘၣ်ကတၢ်ကတီၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်အိန်တၢ်အိန်လၢတၢ်  
စူးကါသယၤလၢတၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤလၢထံးကီၢ်ပူၤမ့ၢ်တမ့ၢ်  
လၢအလီၢ်လံးသ့ၣ်တဖၣ်.မ့ၢ်တမ့ၢ်ပလီၤဆံၣ်လၢအဘၣ်  
တၢ်တုၤပုၤအိၣ်ဒီးစၢ်ပုၤတဖၣ်တဂ့ၢ်
- နမ့ၢ်အိၣ်ကသံၣ်တခါလၢလၢမ့ၢ်တမ့ၢ်ဘၣ်တၢ်မုၢ်  
တခါလၢလၢဒီး.ကတီၢ်သကိးတၢ်ဒီးနကသံၣ်  
သရၣ်တက့ၢ်.စၢ်ပုၤသဟီၣ်အံၤဘၣ်တၢ်ထံၣ်န့ၢ်အိၣ်ဖဲ  
ကသံၣ်သ့ၣ်ဂံၢ်ဝဲတဖၣ်ဒီးတၢ်ဒုးအိၣ်ပွဲၤဂံၢ်ဘါ  
တနီၤအပူၤန့ၣ်လီၤ
- ဖဲတၢ်ဘီၣ်ဂ့ၢ်ထီၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ဆိတလဲဟံၣ်လၢ  
အဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်အိၣ်တဖျၢးလၢၤ၉၇၈အခါန့ၣ်.  
သုးယံးနသးဆူၣ်တၢ်ဖဲတၢ်မၤအလီၢ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်
- တဲဘၣ်နကသံၣ်သရၣ်သရၣ်မုၢ်ဘၣ်ယး  
တၢ်ဖိတၢ်လံးလၢတမ့ၢ်တၢ်အိန်တၢ်အိၣ်လၢနအိၣ်ဘၣ်အိၣ်  
ဒ်အမ့ၢ်ဟီၣ်ခိၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ကပံၣ်
- ပုၤတဂၤလၢအထိးဘူးဘၣ်စၢ်ပုၤလၢအတၢ်  
သးစၢ်ဆာအယိမ့ၢ်ဂ့ၢ်လၢအတၢ်ဖဲတၢ်မၤအယိမ့ၢ်ဂ့ၢ်  
မ့ၢ်က့ၤန့ၣ်လီၤဆူၣ်ဟံၣ်ပူၤန့ၣ်.မၤ-
  - လုၢ်ထံဖဲအမၤတၢ်ဒီးစၢ်ပုၤဝဲအခါ
  - ဆျၢၣ်အကူအသိးလီၤလီၤဆိဆိ  
လၢဟံၣ်ဖိဖိဖိအဂၤအကူအသိးအဂၤ

ဂံၢ်ခိၣ်ထံးတၢ်မၤစၢ်အဂၤတဖၣ်

ဝီၣ်မုၢ်,ဖိသၣ်ဆံးဆံးဖိတဖၣ်ဒီးဖိသၣ်(WIC)-  
<http://www.health.state.mn.us/divs/fh/wic/index.html>

န့ၣ်ခိၣ်ယၤအတၢ်ဒီးသစၢ်စးကရၢအတၢ်မၤသီထီၣ်,ဘီၣ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ဒီး  
တၢ်ဖျၢကသံၣ်သန့-  
<https://cfpub.epa.gov/flpp/pub/index.cfm?do=main.firmSearch>

မဲၣ်န့ၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးစၢ်ပုၤဖျၢဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဒီး  
တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူ-  
<http://www.dli.mn.gov/MnOsha.asp>

ဆူၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ယးစၢ်ပုၤအဂီၢ်,  
န့ၣ်လီၤကျိၤဖဲMDH ပုၤယဲၣ်သန့-  
[www.health.state.mn.us/lead](http://www.health.state.mn.us/lead)  
မ့ၢ်တမ့ၢ်ကိးလီၤဝဲဖိ651-201-4620

မ့ၢ်တမ့ၢ်

မဲၣ်န့ၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူအဖဲကျိၤ  
တၢ်ဒီးသဖျၢအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူအတၢ်လီၤပျံးအဖဲဒုး  
P.O. BOX 64975  
St. Paul, MN 55164-0975

လၢတၢ်ကမၤန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတခါအိၣ်လၢအက့ၢ်အဂီၢ်အဂၤတဖၣ်အဂီၢ်.ကိးဘၣ်  
651-201-4620 တက့ၢ်.ဖဲးကျိၤထုးထီၣ်အိၣ်လၢလံာ်ကဘျိးလၢ  
တၢ်က့ၤဖျၢကါအိၣ်လၢပုၤစူးတၢ်အိၣ်ဖဲအစ့ၤကတၢ်ၣ်ဝဲမ့ၢ်ကယၤတက့ၢ်.

ကျိၣ်စ့တၢ်မၤစၢ်လၢတၢ်ရဲၣ်လီၤကျိၤလီၤတခါအံၤဘၣ်တၢ်ပာ်လီၤအိၣ်ဖိဖိ  
ဝဲလီၢ်လၢတၢ်ဖိၣ်ကါဒီးဒီးသဖျၢအတၢ်ဆူၣ်တၢ်ဆါ.ကျိၣ်စ့တၢ်မၤစၢ်အနီၢ်ဂံၢ်  
#5UE1EH001268-02.

ID# 53510  
11/14/2016

# တၢ်ဘၣ်ဒိအိန်ဘၣ်လၢပုၤ အကျိၤဖဲအိန်ဒီးဟူးသးဒီး တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၢ်အကတီၢ်

ပၤယဲၣ်နဖိလၢအပူၤဖျၢဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်



ခိၣ်ယၤတၢ်အိၣ်ဝဲတရံးဂ့ၢ်ဖိအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချူ

## စာပိုဒ်အံၤမ့ၢ်တၢ်အစ့ၢ်အပျၢ်တခါန့ၣ်လီၤ.

### တၢ်န့ၣ်မၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးန့ၣ်ဒီးန့ၣ်ဖိလၢတအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်ဒီးဘၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

စာပိုဒ်ဂံၢ်သဟီၣ်အါအါဂီၢ်လၢန့ၣ်ဒိအပူၤန့ၣ်-

- ငှးကဲထီၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢဖိလီၤ တၢ်အဂီၢ်
- ငှးအိၣ်ထီၣ်သ့ၣ်သဟီၣ်အဆူၣ်လၢ ပိၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးဟူးသးတဖၣ်အဂီၢ်
- ငှးကဲထီၣ်တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ဆိဖိသ့ၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ် ဖိသၣ်အနီၢ်ဆံး
- ငှးဘၣ်ဒိန့ၣ်ဖိအခိၣ်န့ၣ်.ကလုာ်တဖၣ်ဒီး နၢ်တၢ်မၤအကျိၤအကျဲတဖၣ်
- ငှးကဲထီၣ်န့ၣ်ဖိလၢကအိၣ်ဒီးတၢ်မၤလိမ့ၢ်တမ့ၢ် သကဲးပဝးအတၢ်ကိတၢ်ခဲတဖၣ်

## ကြးယမၤကွၢ်ယသးလၢစာပိုဒ်သဟီၣ်ခါ.

တၢ်လီၤလၢန့ၣ်ဆူၢ်န့ၣ်ဆါထီၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်ကလဲၣ်ဘၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ဒိအိၣ်ဘၣ်လၢစာပိုဒ်အဂံၢ်သဟီၣ်အခါအပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်တအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်ဘၣ်န့ၣ်ထံးဘူးဘၣ်ဒီးစာပိုဒ်ဒီး. ဒီးန့ၣ်တၢ်မၤကွၢ်ခိဖျိ-

- လဲၤဆူၢ်န့ၣ်သံၣ်ကသိကသံၣ်ဒီး(ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ကဲမိၢ် ဟံၤအတၢ်မၤကွၢ်အသိး),မ့ၢ်တမ့ၢ်
- ဆဲးကျိးန့ၣ်လီၢ်ခၢၣ်သးကမ့ၢ်ဆူၣ်ချ့ဝဲၤဒီးလၢ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ယးတၢ်ဟ့ၣ်မၤစၢၤတဖၣ်တက့ၢ်.

## မ့ၢ်စာပိုဒ်အဂံၢ်သဟီၣ်န့ၣ် လီၤဆူၢ်န့ၣ်ခိမိၢ်ပျၢ်အပူၤသ့ လၢကျဲၣ်လဲၣ်.

စာပိုဒ်န့ၣ်လီၤဆူၢ်န့ၣ်ခိမိၢ်ပျၢ်အပူၤလၢန့ၣ်ကသါတၢ်အလုၣ်တဖၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ကမ့ၢ်တဖၣ်.မ့ၢ်တမ့ၢ်ယုၢ်န့ၣ်လီၤဘၣ်တၢ်တခါခါ လၢအအိၣ်ဒီးစာပိုဒ်န့ၣ်လီၤ.တဘျီတခိၣ်န့ၣ်န့ၣ်ကထံးဘူး ဘၣ်စာပိုဒ်ဖဲတၢ်ဖဲတၢ်မၤအပူၤမ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်သးစာအါ လၢအစူးကါစာပိုဒ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်အဒိတနီၤန့ၣ်အိၣ်ယုၢ်ဒီး-

- တၢ်ဆိတလဲၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်ဘျီထီၣ်
- တၢ်ထူးထီၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်က့ၤစူးကါက့ၤ တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအပၣ်ယုၢ်ဒီးစာပိုဒ်
- တၢ်တုဲၣ်ထံၣ်ကလၢမ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်မျၢ်ပလဲလၢ အိၣ်ဒီးအလွဲၢ်တဖၣ်လၢစာပိုဒ်အတၢ်ထီၣ်ဘူး
- တၢ်စူးကါတၢ်ဆါကတီၢ်ဖဲတၢ်ခးကျိၤလီၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်ထၢန့ၣ်ကျိၤချ့

## ယဟံၣ်အံၤတၢ်မ့ၢ်တုၤထီၣ်က့ၤအိၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်မ့ၢ်ဘျီအိၣ်န့ၣ်ယကြးမၤတၢ်မၤန့ၣ်လဲၣ်.

- လၢဟံၣ်လၢတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်အိၣ်တချုးၣ်ၣ်န့ၣ်သ့ၣ် တဖၣ်အဂီၢ်.တၢ်ထူးစိက့ၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်အဲးထီၣ် တၢ်အလွဲၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒုးအိၣ်ထီၣ်စာပိုဒ်က မ့ၢ်လၢအလီၤဘၣ်ယိၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.ဖဲတၢ်ဖဲတၢ် မၤဒ်အံၤအကတီၢ်န့ၣ်ပိၣ်မ့ၢ်လၢအအိၣ်ဒီးဟူး သးတဖၣ်ကြးဟးထီၣ်လၢအဟံၣ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.
- မၤလီၤတၢ်လၢပုၤလၢအမၤတၢ်မၤအံၤကစူးကါတၢ် ပူၤဖျဲးဒီးစာပိုဒ်အတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တၢ်မၤအကျိၤအ ကွၢ်တဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
- န့ၣ်ဒီးလဲၤပုၤမၤတၢ်ဖိဒီး.ဒီးလဲၤတၢ်မၤသိထီၣ်လၢ အအိၣ်ဒီးလံာ်အုၣ်သးလၢတၢ်ပူၤဖျဲးဒီးစာပိုဒ် အတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တက့ၢ်.

## တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအမၤစၢၤဒီးသၢထီၣ်ဒါစၢၤ စာပိုဒ်အတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးတဖၣ်မ့ၢ်မၤန့ၣ် လဲၣ်.

တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤမၤစၢၤန့ၣ်လၢတၢ်ဒိသၢန့ၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ် န့ၣ်ဖိလၢအတအိၣ်ဖျၢၣ်ဒီးဘၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ-

- **ခဲလစံၣ်ယၢၣ်**အံၤအိၣ်ဝဲလၢတၢ်န့ၣ်ထံအပူၤ.တၢ်န့ၣ် ထံဆံၣ်အပူၤ.တၢ်န့ၣ်ထံလီၤသကၢအပူၤဒီးတၢ်ဒီး တၢ်လၢလၢအလွဲၢ်လၢ.အိၣ်ဒီးအလၢအါအပူၤအမ့ၢ် မ့ၢ်သလီတဖၣ်တက့ၢ်.
- **ထးအစီ**အံၤအိၣ်ဝဲတၢ်ညၣ်လၢအဂီၢ်.ပထိးချံး တဖၣ်.စံရံယၢၣ်ဒီးမံသလီဒီးအပူၤန့ၣ်လီၤ.
- **ဘၣ်တၢ်မံၣ်စံၣ်**အံၤအိၣ်ဝဲတဖၣ်သ့ၣ်.မိၢ်ဟဲသးဖးဒိၣ် အလွဲၢ်လၢဒီးအလွဲၢ်ဂီၤ.သဘၣ်ဖိလၢ.တကီၤဆံၣ်သးဒီး တၢ်ဆါထံတဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

*ပိၣ်မ့ၢ်လၢအတုၤထီၣ်ဘးလၢစ့ဟဲန့ၣ်အတၢ်လိၣ် ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကကြးဝဲ ဘၣ်ဝဲဒီးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါလၢပိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်. ဖိသၣ်အိၣ်ဖျၢၣ်သိတဖၣ်ဒီးဖိသၣ်တဖၣ်(WIC) အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၤအဖိလၢန့ၣ်လီၤ. ဆူၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်.ဆဲးကျိးန့ၣ်လီၢ်ကဝီၤ WIC ဝဲၤဒီးတက့ၢ်.*

## ဖဲယမ့ၢ်ဘၣ်ဒိအိၣ်ဘၣ်လၢစာပိုဒ်အကျိၤန့ၣ် တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိအန့ၢ်ကဲတၢ်လၢအပူၤဖျဲးဝဲဒ်ခါ.

တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိန့ၣ်ထံန့ၣ် ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်သဆၣ်အိၣ်ဒီးလၢပိၣ်မ့ၢ်အါဂၤတဖၣ်အဂီၢ်လီၤ. ဖဲန့ၣ်ဘၣ်တၢ်တဲဘၣ်န့ၣ်လၢန့ၣ်သ့ၣ်အကျိၤစာပိုဒ်အပတီၢ်အါ ထီၣ်န့ၣ်.တဲသကိးတၢ်ဒီးန့ၣ်သံၣ်သရၣ်ဘၣ်ယး မ့ၢ်တၢ်ကသမံသမိးန့ၣ်ဖိအစာပိုဒ်အပတီၢ်ဆဲးယံးမးတဘျီလဲၣ် အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.