

HEALTHY KIDS COV NTAUB NTAUV QHIA KOM
PAUB TXOG HUAB CUA KHES MIS TISIS HUV

Air Pollution Chemicals / Cov Tshuaj Ua Pa Tsis Huv

Vim li cas peb thiaj li ntsuas cov cua muaj khes mis tsis huv ntawm cov menyuam yaus?

Peb txhua tus yeej ua pa nrog cov cua tsis huv txhua txhua hnuv ntawm peb lub neej. Cov cua tsis huv yog ib qho kev phom sij loj rau peb txhua leej. Cov cua tsis huv kuj tsim tau teeb meem rau peb lub plawv thiab lub ntsws, thiab mob khees xaws. Nws kuj yuav muaj kev phom sij loj tsi ntsees rau cov menyuam yaus vim tias lawv cov ntsws thiab tej yam nyob hauv lawv lub nruab nrog tseem loj hlob hlawv tuaj mus. Rau cov menyuam es ua pa nyuaj los yog muaj asthma, ces cua tsis huv yuav ua rau lawv ua tsis taus pa los yog asthma attacks. Cov yam ntxwv ntawm qhov kev ua tsis taus pa yog ua pa nrov xij xej (wheezing), hnoos thiab lub hauv siab nruj. Ua tsis tau pa los yog asthma yog qhov loj tshaj plaws ua rau cov menyuam qhaj ntawv.

Ntau yam tshuaj khes mis yeej nyob tau nrog cov huab cua. Qhov chaw Healthy Kids kuaj ntsuas ob hom: **PAHS (LOS YOG POLYCYCLIC AROMATIC HYDROCARBONS)** thiab 1-NITROPYRENE. PAHs: PAHs yog cov pa ya mus saum cov huab cua es yog cov pa taw es hlawv cov taws, hlawv khib nyiab, roj gasoline, roj oil, hlawv thee thiab pa luam yeeb. 1-nitropyrene yog los ntawm cov pa roj diesel. Cov hmoov hlau thiab txhuas (metals) los yeej nyob tau nrog cov cua tsis huv thiab.



Ua li cov menyuam yaus ho nqus tau cov pa khes mis tsis huv tau li cas ntawm Healthy Kids? Koj yuav tiv thaiv tau lawv li cas?

YUAV UA LI CAS:

Ua pa nrog cov cua tsis huv – sab hauv koj lub tsev

QHOV KOJ YUAV UA TAU:

- Hle koj nkawm khau ua ntej koj nkag los hauv tsev, so hmoov av thiab siv dej txhuam tsev tas mus li, thiab hais kom koj cov menyuam ntxuav tes ua ntej noj mov. Cov pa tsis huv es muaj khes mis yeej nrhiav tau ntawm cov tsev es muaj av thiab muaj hmoov av.
- Tsis txhob tiv koj lub tshab es tseem nres twj ywm hauv koj lub nkas laj es txuas nrog koj lub tsev.



- Xyuas kom koj lub qhov cub rauv taws thiab lub qhov cub fireplaces kom muaj raj cua tawm kom zoo.
- Xav txog qhov es siv cov high efficiency filter kom lim tau cov pa tawm ntawm lub cuab yeej nqus pa tawm thiab hloov lub tshiab tas mus li, yog tias ua tau. Cov menyuum yaus siv lawv cov sij hawm feem ntau yog nyob hauv tsev: <https://bit.ly/2FES0Rr>
- Siv lub tshuab cua hauv chav ua mov noj thiab qhib cov qhov raws thaum ua zaub mov noj.
- Txo qhov es siv cov thee qhaim thiab xyab thaum koj tus menyuum nyob ib puag ncig.

YUAV UA LI CAS: Ua pa nrog cov cua tsis huv – nqus tau cov pa luam yeeb thaum nyob ze tus neeg haus luam yeeb

QHOV KOJ YUAV UA TAU:



- Yog tias koj haus luam yeeb, mus hauv nraum zoov los yog sab nraum lub tsheb kom deb ntawm koj tus menyuum. Nrog koj tus kws kho mob tham txog qhov es txiav luam yeej thiab nrhiav qhov kev pab kom yog es pab tau koj txiav luam yeeb kiag. Kom nrhiav tau kev pab pub dawb hu rau 888-354-7526 los yog mus saib hauv www.quitplan.com or <https://bit.ly/2VguYoy>
- Tsis txhob mus rau tej qhov chaw es tsam koj tus menyuum nqus tau cov pa luam yeeb. Kom muaj cov ntaub ntawv qhia txog cov tsev nyob hauv lub xeev Minnesota es tsis pub haus luam yeem ces mus saib hauv <https://bit.ly/2g7H9zS>

YUAV UA LI CAS: Ua pa nrog cov cua tsis huv – sab nraum koj lub tsev

QHOV KOJ YUAV UA TAU:



- Kom paub ntau dua txog seb cov huab cua huv nraum cas nyob ntawm koj ib cheeb tsam thiab cuv npe kom muaj kev ceeb toom qhia txog tias huab cua huv li cas lawm ntawm: <https://bit.ly/2rLTMJE>. Thaum lub sij hawm muaj kev ceeb toom qhia txog huab cua tsis huv, txhob pub koj tus mneyuam tawm ua si nraum zoov heev heev thiab kaw cov qhov rais.
- Nrhiav kom paub txog cov cua tsis huav nyob ze ntawm koj: <https://bit.ly/2Hfsd4D>. Nyob rau sab North Minneapolis, lub xeev muaj ib qhov program tshwj xeeb los ntsuas cov cua. Kawm kom paub ntau dua thiab cuv npe kom taus txais cov ntaub ntawv qhia tshiab: <https://bit.ly/2FKCLGX>
- Txo koj tus menyuum cov sij hawm es nyob ze ntawm:
- Cov pa nqaij ci, pa hluav taws thaum pw tom zoov, pa ntaws ncho.
- Taug kev ze tej chaw es muaj tsheb coob coob los yog thaum cov tsheb nres es tseem tiv cav
- Kho kev tsheb pua yas thiab cov chaw txuag yas rau ru tsev

- Cov cuab yeej es muaj cav, siv roj tiv cav xws li cov cav txiav nyob, lub cav txiav nroj, thiab lub cav kaus snow.
- Koom tes nrog cov neeg nyob ib puag ncig ntawm koj kom txhim kho tau kom muaj ua kom huv si, piv txwv es yog cov ntoo thiab tu kom ntoo loj hlob. Lub nroog Minneapolis muaj ib qho program cog ntoo hu ua City Tree Program: <https://bit.ly/2Sy6A06>

YUAV UA LI CAS: Noj tej hom zaub mov

QHOV KOJ YUAV UA TAU:

- Noj tej yam kom tsis txhob yog kib nrog roj, los yog cov nqaij es muab qha. Noj cov nqaij es maj mam cub kom siav, hau los yog ncu. Tsis txhob noj cov nqaij es kub nyhiab lawm – yog tias kub nyhiab lawm, tshem tawm qhov es kub nyhiab ua ntej koj noj. Cov nqaij nov tej zaum muaj cov PAHs.
- Nco ntsoov yuav tsum tau ntxuav cov zaub thiab txiv hmab txiv ntoo ua ntej koj noj, tshwj xeeb yog tias cov qoob loo ntawv cog ze ntawm cov kev tsheb.

