

ဖိသန်လၢအဆူအချ (Healthy Kids) စၢ်ထးအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ

mn DEPARTMENT OF HEALTH

စၢ်ထးန့ၢ်ညိၣ်န့ၢ်တၢ်ထံၣ်န့ၢ်အီၤလၢန့ၢ်ခိၣ်ဃၢၤအပူၤဒီးန့ၢ်လီၤဆူတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ,ကလံၤဒီးထံတဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

စၢ်ထးတနီၤန့ၢ်အကၢၤဒိၣ်လၢတၢ်နီၤဂီၢ်နီၤဘၢအဂီၢ်လၢအအပတီၢ်ဘၣ်ဒီးဖိန့ၢ်လီၤ.တၢ်သူအဝဲသ့ၣ်လၢစဲးဖိကဟံၣ်အတၢ်မၤဒီးတၢ်သူၣ်တၢ်ဖျးဒီးတၢ်ထံၣ်န့ၢ်အီၤလၢပိးလိတနီၤလၢပပူၤအီၤအကျိၤလၢအပၣ်ဃုာ်တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤတဖၣ်အပူၤန့ၢ်လီၤ. ဖဲဖိသန်တဖၣ်မ့ၢ်အိၣ်အီၤန့ၢ်ဘၣ် စၢ်ထးလီၤလီၤဆိဆိတဖၣ်အါအါဂီၢ်ဂီၢ်န့ၢ်, အမၤဘၣ် ဒိအဝဲသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူအိၣ်ချသ့လီၤ. ဆူအချအ တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးလၢအကဲထီၣ်သ့တနီၤပၣ်ဃုာ်တၢ်မၤလိၣ်န့ၢ်တၢ်ဒီးတၢ်သကံၢ်ပဝးအတၢ်ဂ့ၢ်ကိတ ဖၣ်,တၢ်တဖိးဒီးသ့ၣ်အတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးတဖၣ်,တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးလၢပသိၣ်,သးဖျၢၣ်ဒီးကလံၤတဖၣ်ဒီးမၤအါထီၣ်တၢ်လီၤပျၢၤဘၣ်ထွဲဒီးခဲစၢ်ဒိသးပျၢၤတဂၤအသိးန့ၢ်လီၤ.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးဂီၢ်ထံးတၢ်မၤစၢၤဆူညါအဂီၢ် ဝံသး စူၤလံၤအိၣ်သကိးဘၣ်ပဟံၣ်ယၢၤသန့အကဘျးပၤ



Healthy Kids MN
health.mn.gov/
HealthyKidsChemicals

တၢ်ထံၣ်န့ၢ်စၢ်ထးလၢဖိသန်အဆၣ်ထံအကျိၤန့ၢ်ညိၣ်န့ၢ်မၤအသးဒီးအခီပညီတမ့ၢ်ဝဲဒၣ်လၢအတၢ်အိၣ်ဆူအိၣ်ချဘၣ်ဒိန့ၢ်ဘၣ်. လၢကဲအပိးအလီၤအါတက့ၢ်အဂီၢ်,ပှၤစဲးအိၣ်ဖိတဖၣ်မၤလိဝဲတၢ်အပတီၢ်လၢအပူၤဖျးမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်န့ၢ်ဆူညါလီၤ.

တၢ်မၤနီၣ်အကၢၤဒိၣ်ဘၣ်ထွဲဒီးစၢ်ပၢ်အကံး တၢ်န့ၢ်ဘၣ်အိၣ်ဘၣ်အီၤဘၣ်စၢ်ပၢ်အကံးအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူအိၣ်ချအတၢ် ဘၣ်ဒိလၢဖိသန်တဖၣ်အဂီၢ်အါအါကလံၤလီၤ. တၢ်မၤကွၢ်ဆၣ်ထံတမ့ၢ် ကျဲအဂ့ၢ်ကတၢ်တဘၢလၢတၢ်ကသမံသမံး တၢ်န့ၢ်ဘၣ်အိၣ်ဘၣ်အီၤဘၣ်စၢ် ပၢ်အကံးဘၣ်အသိတမ့ၢ်ထးအကံးတခါ လၢ Healthy Kids Minnesota 2022 ထၢန့ၢ်လီၤလၢအတၢ်မၤကွၢ်အပူၤဘၣ်. ဖဲန့ၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ် ဃးတၢ်န့ၢ်ဘၣ်အိၣ်ဘၣ်အီၤမ့ၢ်စၢ်ပၢ်အကံးန့ၢ်,ကတိၤတၢ်ဒီးန့ၢ်ဖိအတၢ်အိၣ် ဆူအိၣ်ချအပူၤဟ့ၣ်တၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်လီၤကဝိၤကသံၣ်ဒီးတက့ၢ်.

တၢ်ထံၣ်န့ၢ်စၢ်ထးသ့လၢတၢ်လီၤဖဲလဲၣ်



စာ်ထေးအကါဒိပ်လာတၢ်မၤကွၢ်အီၤလၢန့ၣ်အဆံၣ်ထံအကျါ

Healthy Kids Minnesota (မံၣ်န့ၣ်စိထံၣ်ဖိသၢ်လၢအဆူၣ်ချ့)ကရၢမၤကွၢ်ဝဲဒၣ်စာ်ထေးတဆံၣ်ကလၢလၢဖိသၢ်အဆံၣ်ထံအကျါလီၤ. ပသုၣ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်အါအါကလၢလၢအဘၣ်ဃးဒီးမၤတၢ်ကမၤစ့ၤလီၤတၢ်အိၣ်အီၤန့ၣ်တၢ်ထေးအကါဒိပ်သၢ်ကလၢလၢပမၤကွၢ်အီၤ-အၣ်စဲန့ၣ်, မဲးဂနံး(စ)ဒီးမၤတၢ်ခယူၣ်ရံၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



မၤတၢ်ခယူၣ်ရံၣ်

တၢ်လၢမၤတၢ်ခယူၣ်ရံၣ်န့ၣ်ဒ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်သးအသိးတၢ်ထံၣ်န့ၣ်အီၤလၢထံကျါ,တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤဒီးကလၢတဖၣ်အကျါန့ၣ်လီၤ. တၢ်ခယူၣ်လၢလံးဒီးစဲးဖီကဟၣ်အဂီၢ်ထံး တဖၣ်ပျါလီၤမၤတၢ်ခယူၣ်ရံၣ်လၢန့ၣ်တၢ်အိၣ်ဝးတရံးအကျါလီၤ.



အစုၣ်တၢ်မၤကပီၤထီၣ်ဖိးဘၣ်ပီးလီၤလၢတၢ်ထံၣ်လၢအအိၣ်ဒီးမၤတၢ်ခယူၣ်ရံၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်အီၤန့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ညိၣ်တဖၣ်

 **တၢ်မၤကပီၤထီၣ်ဖိးညၢ်အပီးလီၤတဖၣ်**-ပီးလီၤသ့ၣ်တဖၣ်အီၤအိၣ်ဒီးမၤတၢ်ခယူၣ်ရံၣ်အနီၤဂီၢ်ဒီးလၢအအါန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါဝဲဒၣ်ပီးလီၤအိၣ်ဒီးမၤတၢ်ခယူၣ်ရံၣ်တဖၣ်န့ၣ်တဖိးသဲးစးလၢမံၣ်န့ၣ်စိထံၣ်အပူၤဘၣ်သန့ကတၢ်ပုၤန့ၣ်အီၤလၢလီၤဟံၣ်ယဲၤအဖိခိၣ်ဒီးလၢကလၢဒုၣ်အကျးတဖၣ်အအိၣ်သ့လီၤ.တၢ်သ့ဝဲဒၣ်ပီးလီၤတဖၣ်အီၤပျါလီၤမၤတၢ်ခယူၣ်ရံၣ်ဆူၣ်ဟံၣ်ဒွဲၤပူၤကလၢတဖၣ်အကျါဒီးဖိသၢ်ကသါန့ၣ်လီၤဘၣ်အီၤသ့လီၤ.

 **ဟံၣ်ဃီပီးလီၤတဖၣ်**-မၤတၢ်ခယူၣ်ရံၣ်န့ၣ်တၢ်သ့အီၤလၢညိၣ်ပီးလီၤဒီးသးသမိမံၣ်ထၢၣ်တဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. မၤတၢ်ခယူၣ်ရံၣ်န့ၣ်အိၣ်စ့ၢ်ကိးဝဲဒၣ်လၢမ့ၢ်အသ့တဖၣ်အပူၤလီၤ. ဖဲပီးလီၤသ့ၣ်တဖၣ်အီၤမ့ၢ်သ့ၣ်ဖးန့ၣ်မၤတၢ်ခယူၣ်ရံၣ်တဖၣ်ထီၣ်ဆူၣ်ကလၢကျါလီၤ.

 **ညၢ်-ညၢ်ဖးဒိပ်လာတၢ်ဖိၣ်န့ၣ်အီၤလၢလီၤကဝီၤအပူၤလၢအမ့ၢ်တၢ်ဒီးသးညၢ်ဘး(စ), ဝီလီဒီးနီၤသၢ်ပဲး(က) န့ၣ်အိၣ်ဒီးမၤတၢ်ခယူၣ်ရံၣ်အါအါကလၢလၢအပူၤလီၤ. ကျးအညၢ်တနီၤလၢအမ့ၢ်ဒီးသး ထူန့ၣ် န့ၣ်အိၣ်စ့ၢ်ကိးဒီးမၤတၢ်ခယူၣ်ရံၣ်လီၤ.**

ကျိၤကျဲၤလၢတၢ်ကမၤစ့ၤလီၤတၢ်အိၣ်အီၤန့ၣ်

 တဘၣ်ပူၤမ့ၢ်တမ့ၢ်သ့ပီးလီၤမၤကပီၤထီၣ်ညၢ်နီၤတမံၤတဂ့ၢ်. မၤတၢ်ခယူၣ်ရံၣ်လၢပီးလီၤသ့ၣ်တဖၣ်အီၤအကျါ န့ၣ်တၢ်ထံၣ်အီၤဒီးတၢ်န့ၣ်ဘၣ်အီၤတသ့ဘၣ်,ဒီးညိၣ်ပီးလီၤအတၢ်ဖိတၢ်လံၤအစရီၤန့ၣ်တမ့ၢ်တၢ်လၢတၢ်ပူၤဘၣ်.

 ဖဲသမိမံၣ်ထၢၣ်အပလီၤမ့ၢ်သ့ၣ်ဖးမ့ၢ်တမ့ၢ်မ့ၢ်အသ့မ့ၢ်သ့ၣ်ဖးန့ၣ်,တၢ်ကဘၣ်မၤကဆီၣ်ကွၢ်အီၤမ့ၢ်မ့ၢ်နီၤနီၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်လူၤဟီၤထွဲတၢ်န့ၣ်ကျဲၤလၢတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တဘၣ်ခွဲၤပျီမ့ၢ်တမ့ၢ်သဝဲးန့ၣ်မၤတၢ်ခယူၣ်ရံၣ်စဲးသဝဲးတၢ်အပူၤတဂ့ၢ်.

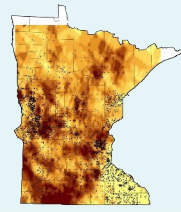
 လူၤဟီၤမၤထွဲ MDH တၢ်အိၣ်အီၤတၢ်လၢအပူၤဖျဲးအတၢ်န့ၣ်ကျဲၤလၢကမၤစ့ၤလီၤတၢ်အိၣ်ဘၣ်မၤတၢ်ခယူၣ်ရံၣ်ခီဖျိညၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

မၤနီၣ်- Healthy Kids Minnesota ဆံၣ်ထံတၢ်စၢ်တဖၣ်တဟ့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃးန့ၣ်အတၢ်အိၣ်အီၤန့ၣ်မၤတၢ်ခယူၣ်ရံၣ်အကလၢလၢတၢ်ထံၣ်န့ၣ်အီၤလၢညါအပူၤန့ၣ်ဘၣ်.

မဲးဂနံး(စ)

မဲးဂနံး(စ)န့ၣ်ကဲထီၣ်အသးဒ်န့ၣ်အသးလၢထံ,လၢဂီၢ်,ဟီၣ်ခိၣ်,တၢ်အိၣ်ဒီးကလၢအကျါန့ၣ်လီၤန့ၣ်ခိၣ်ဘၣ် မဲးဂနံး(စ)တနီၤလၢန့ၣ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်လီၤ,သန့ကတၢ်တလၢခးန့ၣ်မၤဘၣ်ဒိပ်ဘၣ်ထံးတၢ်သ့လီၤ. မဲးဂနံး(စ)လၢတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤအကျါန့ၣ်တကဲတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်ဘၣ်.

တၢ်န့ၣ်ဖျါထီၣ် မဲးဂနံး(စ)အပတီၢ်လၢပုၤတဂၤအထီၣ်ပူၤတဖၣ်



အပတီၢ်စ့ၤ
အပတီၢ်အါ

 **ထံအိ**-ပုၤတၢ်ဂၤအထံပုၤလၢမံၣ်နီၣ်စိထီၣ်အပူၤ ၅၀ မျးကယၢယၢန့ၣ်တၢ်ဒွဲးတယၢလၢအအိၣ်ဒီး မဲးဂနံး(စ)အပတီၢ်လၢအအိၣ်ဒီးဖိသၣ်ဆဲးအိၣ်အိၣ်သ့ဒီးပုၤဖျးလၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.(ကွၢ်ဘၣ်ဟံၣ်ခိၣ်ဂီၤ)

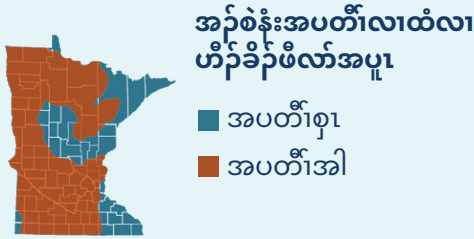
 **တၢ်ဖဲးတၢ်မၤဒီးတၢ်သးစဲမၤအိၣ်တဖၣ်**-ပုၤသးပုၤလၢအမၤစဲဘူးထးဒီးမ့ၢ်အူမ့ၢ်တမ့ၢ်မၤတၢ်လၢစဲးဖိကဟံၣ်အလီၤဖဲထစတဖၣ်တၢ်မၤကဲထီၣ်အိၣ်န့ၣ်ဘၣ်တဘျီကအိၣ်အိၣ်ဘၣ် မဲးဂနံး(စ)အပတီၢ်လၢ အအိၣ်န့ၣ်လီၤ.အဝဲသ့ၣ်ကွၢ်စိတၢ်ဘၣ် မဲးဂနံး(စ)ဆူဟံၣ် လၢအကူကမ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်အမၤဖဲးခိၣ်လၢအဂၤအလီၤသ့လီၤ.

 မၤကွၢ်ဘၣ်နကစၢ်အထံပုၤတက့ၢ်. ဖဲ မဲးဂနံး(စ) အပတီၢ်လၢတပူၤဖျးတခါတၢ်မ့ၢ်ထီၣ်န့ၣ်အိၣ်န့ၣ်ဆိကမိၣ်ထီၣ်လၢတၢ်ကထၢန့ၣ်လီၤတၢ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ်ထံပီးလီၤတခါမ့ၢ်တမ့ၢ်သ့ဘၣ်ထံအိၣ်လၢဂီၢ်ထံးအဂၤတခါတက့ၢ်.

 လူၤပိၢ်မၤထွဲတၢ်ဖဲးမၤတၢ်လၢအပူၤဖျးအကျိၤအကျဲတဖၣ်ဒီးဟးဆွဲးတၢ်ကွၢ်စိတၢ်ဆၢဆူဟံၣ်တက့ၢ်. သ့ကဆၢသးဒီးဆိတလဲကူကဒီးခိၣ်ဖဲးဖဲးမၤတၢ်ဝံၤအခါတက့ၢ်.

အၣ်စဲး

အၣ်စဲးကဲထီၣ်အသးဒ်န့ၣ်အသးလၢလၢဒီးဟံၣ်ခိၣ်အကျိၤန့ၣ်လီၤ. အၣ်စဲးတနီၤန့ၣ်အိၣ်လၢခိၣ်ယၢန့ၣ်အပူၤလၢအဟဲခိၣ်ပုၤကူပုၤကညီအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤတခါလၢအအိၣ်လၢကသံၣ်မၤသံတၢ်ဖိလံၤဖိယၢတဖၣ်ဒီးကသံၣ်မၤစၢၤတၢ်ဟံၣ်ကီၤသ့ၣ်တဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.



 **တၢ်အိၣ်တၢ်အိ**-အၣ်စဲးန့ၣ်အိၣ်လၢတၢ်အိၣ်လီၤလီၤဆိဆိတနီၤအပူၤပုၤယုၤ-
• မ့ၢ်ဒီးမ့ၢ်အပီးအလီၤဒ်သိးဟ့ၣ်သးန့ၣ်ထံ,စံရံယၢၣ်ဒီးကိၣ်ဖိနီဖိတဖၣ်
• တၢ်သ့တၢ်သ့အထံအနီၤလီၤဆိဒ်တၢ်ဖိသ့ၣ်,ဖဲသ့ၣ်ဒီးစပဲးသ့ၣ်

 **ထံအိ**-မံၣ်နီၣ်စိထီၣ်ပုၤတၢ်ဂၤအထံပုၤလၢမံၣ်နီၣ်စိထီၣ်အပူၤ ၅၀ မျးကယၢယၢန့ၣ်တၢ်ဒွဲးတယၢလၢအအိၣ်ဒီး မဲးဂနံး(စ)အပတီၢ်လၢအအိၣ်ဒီးဖိသၣ်ဆဲးအိၣ်အိၣ်သ့ဒီးပုၤဖျးလၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.(ကွၢ်ဘၣ်ဟံၣ်ခိၣ်ဂီၤတက့ၢ်). နထီၣ်,လ့ၢ်ကွၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်န့ၣ်ဘၣ် အၣ်စဲးလၢထံအိၣ်အကျိၤတသ့ဘၣ်.

 တၢ်လၢမ့ၢ်န့ၣ်အကဲဂီၢ်ထံးအခိၣ်သ့ၣ်လၢ အၣ်စဲး အိၣ်လၢတၢ်အိၣ်အကျိၤန့ၣ်လီၤ.ဖဲနီၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဘၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ဟ့ၣ်သးအပီးအလီၤတသီတဘျီဘျီန့ၣ်-
• အိၣ်ဟ့ၣ်သးအကလုာ်ဒီးပနီၣ်အကလုာ်လၢတဒ်သိးတဖၣ်မ့ၢ်လၢဟ့ၣ်သးတနီၤန့ၣ်အၣ်စဲး အိၣ်အိၣ်လီၤ. ဟ့ၣ်သးအဘီန့ၣ် အၣ်စဲး အိၣ်အိၣ်ဒီးဟ့ၣ်သးအဝါလီၤ.
• သမံသမိးဘၣ်ဟ့ၣ်သးအိၣ်တၢ်သ့ၣ်အိၣ်ဖဲလဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ဘၣ်စမၣ်တၢ်ဟ့ၣ်သးဟဲလၢခဲၣ်လဲၣ်ဖိန့ၣ်ယၢ,အ့ၣ်ယၢဒီးပုၤကိၣ်စတၢ်ဒီးစုၣ်ဆိၣ်ဟ့ၣ်သးလၢ ယုၤအဲး(စ)အ့ၣ်န့ၣ်အိၣ်ဒီး အၣ်စဲး ၅ၤစၢၤဖိလီၤ.
• ဖိဟ့ၣ်သးလၢထံအိၣ်အကျိၤဒ်နီၣ်ညိၣ်ပုၤစတၢ်အသိး-သ့ထံ ၆ ဘျီအဂီၢ်အိၣ်ဟ့ၣ်သးဝံၤလူၤကွၢ်ထံတဖၣ်တက့ၢ်.
• ကျဲးစးအိၣ်တၢ်အချံအသၣ်လၢဟ့ၣ်သးအလီၤတၢ်ဒ်သိး အိး(တ), ကိၣ်နဝၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ဘုၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.
• အိၣ်စၢၤလီၤဟ့ၣ်သးအပီးအလီၤတဖၣ်တက့ၢ်.

တသီန့ၣ်မၤစၢၤလီၤနီၣ်ဖိအိၣ်သ့ၣ်,ဖဲသ့ၣ်ဒီးပစံးသ့ၣ်အထံတဖၣ်ထံဒ် ၄ အိၣ်စးမ့ၢ်တမ့ၢ်စၢၤအန့ၣ်တက့ၢ်.

 မၤကွၢ်နထီၣ်ပုၤတက့ၢ်.ဖဲ အၣ်စဲး မ့ၢ်အိၣ်လၢအပူၤန့ၣ် ဆိကမိၣ်ထီၣ်လၢတၢ်ကထၢန့ၣ်လီၤတၢ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ်ထံပီးလီၤတခါမ့ၢ်တမ့ၢ်သ့ဘၣ်ထံအိၣ်လၢဂီၢ်ထံးအဂၤတခါတက့ၢ်.

 **တၢ်အကူၢ်အဂီၢ်ဘျီလၢသ့ၣ်တဖၣ်**-ဖံသ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်အိၣ်အိၣ်ဘၣ်အိၣ်ခိၣ်တၢ်လိာ်ကွဲးဒီးတၢ်အကူၢ်အဂီၢ်လၢတၢ်ဘျီအိၣ်လၢသ့ၣ်လၢအိၣ်လၢတၢ်ချၢဒီးကဲအလီၤလံၤတဖၣ်လၢအမၤဒီးသးသ့ၣ်တၢ်ဒါတဖၣ်ဒီးတၢ်လိာ်ကွဲးအပိးအလီၤဖဲသ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်တဖၣ်သ့ၣ်စံးဒါၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ရဲးဝုးတဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

 သ့ကဆိၣ်န့ၣ်အစုတဖၣ်ဖဲလိာ်ကွဲးဒီးတၢ်အကူၢ်အဂီၢ်လၢတၢ်ဘျီအိၣ်ဒီးသ့ၣ်တဖၣ်ဝံၤအလီၤခိၣ်ဒီးတဘျီဒိၣ်အူသ့ၣ်တဖၣ်အံၤတဂ့ၤ.

မၤနီၣ်- အၣ်စဲနံး အကလၢၣ်(တၢ်ကိးလၢန့ၣ်အ အၣ်စဲနံး)န့ၣ်တၢ်ထံၣ်လၢညၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ပီၣ်လဲၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်တကဲတၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢဆူၣ်ချၢအဂီၢ်ဘၣ်

ထးအက်လၢအဂၤတဖၣ်

- | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| Sb အဲၣ်တံၣ်မိၣ်န့ၣ် | Cd ခဲး(တၢ်)မိၣ်ယၢၣ် | Cr ခရိုၣ်မိၣ်ယၢၣ် | Co ခံ(လၢ)ဘဲး(တၢ်) | Mo မိလဲး(ဘၢ)ဒဲးန့ၣ်(မ) |
| Ni နံးကၢၣ်(လၢ) | Ti သဲလံယၢၣ်(မ) | W ထိစတၢၣ် | U ယူရနီယံ(မ) | |

စၢ်ထးသ့ၣ်တဖၣ်အံၤတၢ်ထံၣ်န့ၣ်အိၣ်န့ၣ်အိၣ်အသိးလၢလၢဒီးန့ၣ်လီၤလၢကလံၤကျိၤ,ထံကျိၤ,ဟီၣ်ခိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်တဖၣ်အကျိၤလီၤ.ဖံသ့ၣ်လၢအအိၣ်အိၣ်ဘၣ်အိၣ်ခိၣ်ကိးနံးဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီးသးတၢ်အိၣ်,အိၣ်ဒီးလိာ်ကွဲးန့ၣ်လီၤ. ပုၤကူပုၤကညိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီးသးတၢ်ဒွဲၣ်အူဆၢၣ်အမ့ၢ်အူဆၢၣ်ဒီးစဲးဖိကဟ့ၣ်န့ၣ်မၤအါထီၣ်စၢ်ထးသ့ၣ်တဖၣ်အံၤအနီၣ်ဂီၢ်နီၣ်ဒွဲးလၢခိၣ်ယၢၤန့ၣ်အပူၤသ့ၣ်လီၤ. တၢ်အဝဲၤအံၤမ့ၢ်ကျိၤကျိၤလၢဖံသ့ၣ်ထိးဘၣ်ဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ကမၤစ့ၤလီၤတၢ်အိၣ်အိၣ်ကသါဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကျိၤကျိၤလၢတၢ်ကမၤစ့ၤလီၤတၢ်အိၣ်အိၣ်ဘၣ်

 စၢ်ထးလၢဟံၣ်အဖၣ်ဆါတဖၣ်အကျိၤ

စၢ်ထးလၢကလံၤ,ဟီၣ်ခိၣ်ဒီးပုၤပုၤသ့တၢ်အပိးအလီၤလၢတၢ်ချၢန့ၣ်ဟံၣ်ဖျိၣ်ထီၣ်အသးလၢဟံၣ်အဖၣ်ဆါအကျိၤသ့ၣ်လီၤ. ဖံသ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်အိၣ်ဘၣ်ဟံၣ်အဖၣ်ဆါဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်စ့ၤဒီးလိာ်ကွဲးလၢတၢ်ဒါအလီၤဒီးအိၣ်ကွဲးအစုဒီးပိးလီၤလၢအဝဲသ့ၣ်အကိၢ်ပူၤအခါန့ၣ်လီၤ.

- သ့ကဆိၣ်တၢ်ဒါတဖၣ်ဒီးတၢ်အမံၤဖဲခိၣ်တဖၣ်လၢအအိၣ်လၢနဟံၣ်ပူၤလီၤဆီဒၣ်တၢ်ဖဲတၢ်လိာ်လၢနဖိလိာ်ကွဲးန့ၣ်တက့ၢ်.
- သ့ကဆိၣ်တဖၣ်တချးန့ၣ်တၢ်တက့ၢ်.

 စၢ်ထးလၢတၢ်မၤကွၢ်စိၣ်ဆူဟံၣ်

တၢ်ဖဲးတၢ်မၤဒီးတၢ်သးစဲအတၢ်မၤတနီၤန့ၣ်ပၣ်ဃုာ်စၢ်ထးအဒိဒ်တၢ်မၤဘျးစဲးတဖၣ်,တၢ်ဃီဃာ်စၢ်ထံ,တၢ်မၤကဲထီၣ်စၢ်ထးအဘျီဒီးတၢ်ကူၤသ့ကဒါအံၣ်လဲးထီၣ်ပိးလီၤအိၣ်ဟံၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. စၢ်ထးအမူၣ်န့ၣ်စဲးဘျးဒီးန့ၣ်သ့ၣ်လီၤ.ဖံသ့ၣ်တဖၣ်အံၤဘၣ်တဘျီကအိၣ်အိၣ်ကသါဘၣ်တၢ်အကမူၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ.

- လူၤဟီၣ်မၤထွဲတၢ်မၤအကျိၤအကွၢ်လၢအပူၤဖျးဖဲမၤစ့ၤလီၤတၢ်အိၣ်အိၣ်ကသါဘၣ်အိၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
- လူၤထံဒီးဆိတလဲန့ၣ်သးတဖၣ်ဒီးခိၣ်ဖဲးတဖၣ်ဖဲန့ၣ်မၤတၢ်ဝံၤအလီၤခံတဘျီဃီတက့ၢ်.

 စၢ်ထးလၢမိၣ်စံကရဲးအလုၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်အံၤ-စံကရဲးအသဝံတဖၣ်အပူၤ

ညါသ့ၣ်န့ၣ်ဒဲးန့ၣ်တၢ်အိၣ်သးအသိးအိၣ်အိၣ်ဒီးစၢ်ထးလီၤလီၤဆီဆိတနီၤဒီးသးခဲမိၣ်ယၢၣ်န့ၣ်လီၤ.ဖံသ့ၣ်န့ၣ်အနၢဘၣ်မိၣ်အလုၣ်လၢပုၤတဂၤတဆိန့ၣ်လီၤ.စၢ်ထးအကူၢ်လၢအံၤ-စံကရဲးအပူၤန့ၣ်ကအိၣ်ဒီးစၢ်ထးဒီးသး ခဲးမိၣ်ယၢၣ်,ခရိုၣ်မိၣ်ယၢၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်နံးကၢၣ်(လၢ)လၢအသဝံအကျိၤန့ၣ်လီၤ.

- တၢ်အလုၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်အသဝံလၢဟံၣ်အချၢမ့ၢ်တမ့ၢ်သိလုၣ်တဖၣ်ဒီးယံၤဒီးန့ၣ်တက့ၢ်.
- လၢတၢ်မၤစၢၤဃုာ်ဒီးတၢ်ပျဲကွံာ်တၢ်အိၣ်မိၣ်အဂီၢ်,ကိးဘၣ် 1-800-QUIT-NOW (784-8669)မ့ၢ်တမ့ၢ်လဲၤကွံာ်ဘၣ် www.quitpartnermn.com တက့ၢ်.



စၢ်ထးလၢတၢ်ကယၢကယဲလၢအပူၤတဒိၣ်,တၢ်လိာ်ကွဲအဆဲးဒီးပီးလီအဆဲးလၢအဂၤတဖၣ်အပူၤ

ဖိသၣ်တဖၣ်ညီၣ်န့ၣ်အံၤမ့တမ့ၢ်ဆူးတၢ်ကယၢကယဲလၢတၢ်ဘျီလၢထးတဖၣ်မ့တမ့ၢ်ထးအပီးအလီလၢအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်တဘျီကယၢလီၤဘၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤသတူၢ်ကလၢန့ၣ်လီၤ. ခဲမံယၢၣ်ဒီးနဲးကၢၣ်(လ)န့ၣ်ကဲတၢ်လီၤပျီၤလီၤဆီဒိၣ်တၢ်လီၤ.

- ဟံတၢ်ကယၢကယဲလၢအပူၤတဒိၣ်တဖၣ်ယံၤဒီးဖိသၣ်ဖိၣ်တူၤအလီၤတက့ၢ်.
- မၤလီၤတၢ်န့ၣ်န့ၣ်တအံၤဘျးဘၣ်မ့တမ့ၢ်ဆူးဘၣ်ထးအပီးအလီဆဲးဆဲးဖိတဖၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်ဒ်သိးစံး(ဖ)တဖၣ်, နီၣ်တံၢ်ခံတဖၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်လိာ်ကွဲတဖၣ်တဂ့ၤ.



လၢတၢ်အိၣ်အကျိ

တၢ်အိၣ်တၢ်အိတဖၣ်ဘၣ်တဘျီကအိၣ်ဒီးထးလီၤလီၤဆီဆီသိးခဲမံယၢၣ်အါအါလၢအဒီးသန့ထီၣ်လၢတၢ်မုၢ်တၢ်ဘျီမ့တမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်အံၤဖဲလဲၣ်အကလၢအဖိခိၣ်လီၤ.

မၤနီၣ်- စၢ်ထးဒ်အံၤခဲကလၢ-ခရိၣ်မံယၢၣ်ဒီး မိလဲး(ဘ)ဒဲန့ၣ်(မ)-န့ၣ်နီၣ်ခိလိၣ်ဘၣ်အီၤလၢအနီၣ်ဂီၢ်စူၤစူၤသန့ကွဲအါတလၢခးန့ၣ်ကဲတၢ်ဘၣ်ဒ်ဘၣ်ထးသ့လီၤ.

- ဟ့ၣ်န့ၣ်ဖိဒီးတၢ်အိၣ်အကလၢလၢကမၤစူၤအဝဲသ့ၣ်မၤန့ၢ်တၢ်နီၣ်ဂီၢ်န့ၢ်ဘါလၢအကါဒိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤမၤစူၤလီၤတၢ်အိၣ်သးလၢအဝဲသ့ၣ်ကအိၣ်အိၣ်ကသါဘၣ်စၢ်ထးတမံၤပီၤလၢတၢ်အိၣ်တခါပီၤအပူၤတဘျးဘျီအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



စၢ်ထးလၢထံအိၣ်အကျိ

ထံအကျိမ့တမ့ၢ်ဟံၣ်ပီၤအထံအကျိအကွၢ်အထးထီၣ်အံၤန့ၣ်မၤအါထီၣ်စၢ်ထးဒ်သိးခရိၣ်မံယၢၣ်မ့တမ့ၢ်နဲးကၢၣ်(လ)လၢထံအိၣ်အကျိသ့လီၤ. လီၤကဝီၤထံဘၣ်အဘၣ်သီအတၢ်ဂ့ၢ်အပီၤကဲထီၣ်သ့စ့ၢ်ကိးလီၤ.

- ဖဲန့ၣ်ဆိကမိၣ်လၢနထံအဘဲးဘိလၢနဟံၣ်ပီၤထံကျိၤအအံၤထီၣ်န့ၣ်,ကတိၤတၢ်ဒီးသရၣ်ဘျီထံအကျိၤအကွၢ်တဖၣ်တက့ၢ်.
- ဖဲန့ၣ်အိၣ်ဒီးန့ၣ်ကစၢ်အထံပူၤန့ၣ်,ပလီၤသးဒီးဟီၣ်ခိၣ်လၢထံအတၢ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စးလၢအဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ခိၣ်ဖျိနလီၤကဝီၤဆူၣ်ချမ့တမ့ၢ်ခိၣ်ဃၢၤန့ၣ်ဆၢၣ်အဝဲကျိၤန့ၣ်တက့ၢ်.

www.health.mn.gov

လၢတၢ်မၤန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတခါအံၤလၢက့ၢ်
ဂီၢ်အဂၤတကလၢအဂီၢ်,ဆူၤအံၤမ့(လ)ဆ
health.biomonitoring@state.mn.us

မံၣ်န့ၣ်ဖိထံတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအဝဲကျိၤ

Minnesota Department of Health
တၢ်မူပီညါတၢ်ကွၢ်ဟ့ၣ်အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၤ
625 Robert St N, PO BOX 64975
St. Paul, MN 55155-2538



လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးဂီၢ်ထံးတၢ်မၤစူၤ
ဆူၤညါအဂီၢ်,ဝံသး စူၤလဲၤအိၣ်သကိး
ဘၣ်ပဟံၣ်ယဲၤသန့အကဘျးပၤ-
health.mn.gov/healthykidsmn