

HMOOV TXHUAS

(Lead) nyob hauv cov yeeb yuj pleev tsev thiab cov av yuav ua mob tau rau koj tus menyuam!



■ Cov yeeb yuj pleev tsev thiab cov av ntawm kuv lub tsev puas muaj hmoov txhuas nyob rau hauv?

Yog hais tias koj lub tsev yog ua ua ntej 1978 tej zaum tau muab cov yeeb yuj uas muaj hmoov txhuas los pleev rau sab hauv thiab sab nraum koj lub tsev. Cov av sab nraum zoov ntawm cov tsev no tej zaum muaj hmoov txhuas nyob rau hauv.

Puas tau soj ntsuam koj cov yeeb yuj pleev tsev thiab av seb puas muaj. Hu rau Kev Pab Cuam Tiv Thaiv Kev Kua Lom Los Ntawm Hmoov Txhuas (Lead Poisoning Prevention Program). Lawv yuav pab koj nrhiav ib tug neeg los ua cov kev soj ntsuam no.



■ Hmoov txhuas yuav ua mob tau li cas rau kuv tus menyuam?

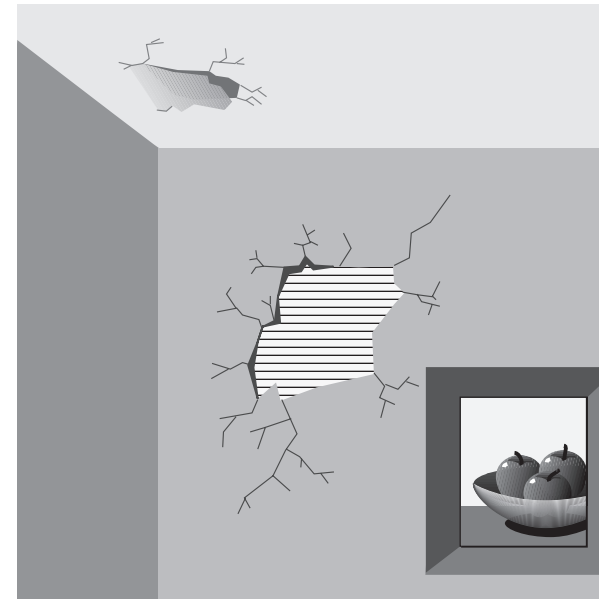
Hmoov txhuas yuav ua mob tau rau koj tus menyuam lub hlwb. Kev lom los ntawm hmoov txhuas yuav ua rau kom koj tus menyuam kawm ntawv, kev mloog lus thiab coj cwj pwm nyuaj.

■ Kuv yuav ua cas paub hais tias kuv tus menyuam raug lom los ntawm hmoov txhuas?

Tib txoj kev uas yuav paub seb koj tus menyuam puas raug lom los ntawm hmoov txhuas yog coj koj tus menyuam mus tso ntshav soj ntsuam seb puas muaj hmoov txhuas. Feem ntau cov menyuam uas raug lom los ntawm hmoov txhuas tsis zoo li nws muaj mob los sis tsis coj li nws muaj mob.

Cov menyuam yau raug lom los ntawm hmoov txhuas ntau dua cov menyuam uas hlob zog. Hmoov txhuas tseem phom sij dua rau lawv.

Nrog koj tus menyuam tus kws kho mob tham. Tej zaum yuav tau tso koj tus menyuam cov ntshav coj mus sim ntsuam seb puas muaj hmoov txhuas. Feem ntau sim cov menyuam thaum uas lawv muaj 1 thiab 2 xyoos. Ib co menyuam uas muaj 2 xyoos rov yav sauv tseem yuav tsum tau coj mus sim thiab.



■ Cov hmoov txhuas hauv cov yeeb yuj pleev tsev ri tau li cas rau hauv kuv lub tsev?

Hmoov txhuas ua plua tshauv thiab poob rau hauv pem teb thiab lwm cov chaw sab hauv, thiab rau cov av sab nraum zoov.

Cov plua tshauv uas muaj hmoov txhuas los ntawm cov yeeb yuj qub uas:

- tawg los sis nti
- txhuam los sis kos
- hnuv kub rau thiab nag ntu rau

■ Cov menyuam tau raug hmoov txhuas lom los ntawm cov hmoov txhuas hauv cov yeeb yuj, plua tshauv thiab av tau li cas?

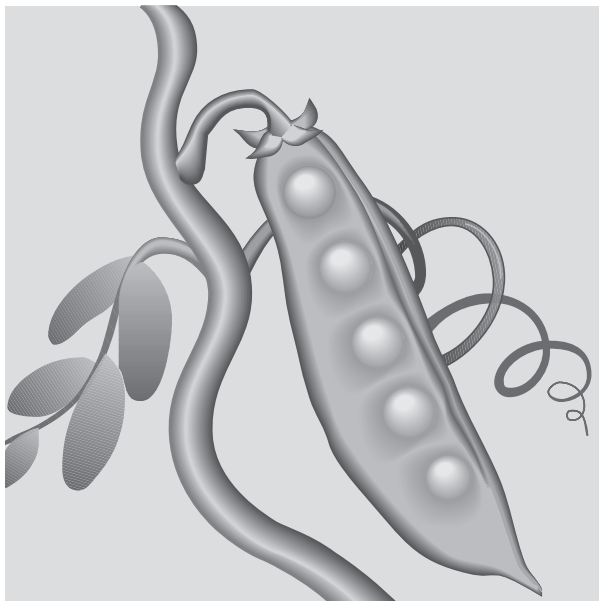
- Los ntawm kev zom thiab nqus cov khoom uas muaj plua tshauv uas muaj hmoov txhuas rau ntawv, xws li txhais tes thiab cov khoom ua si
- Los ntawm kev zom thiab nqus cov chaw uas pleev yeeb yuj, xws li cov npoo ntawm qhov rais
- Los ntawm kev ua pa uas nqus cov plua tshauv uas muaj hmoov txhuas
- Los ntawm kev noj cov yeeb yuj uas nti, cov av los sis cov av nkos



■ Yog hais tias kuv xav pleev yeeb yuj tshiab los sis kho kuv lub tsev kom tshiab ne?

Ua ntej koj pib, hu rau Kev Pab Cuam Tiv Thaiv Kev Lom Los Ntawm Hmoov Txhuas. Lawv yuav qhia tau rau koj cov kev uas yuav tsis phom sij txog kev los xyuas cov yeeb yuj uas muaj hmoov txhuas thiab qhia rau koj seb yuav tiv thaiv koj tsev neeg li cas kom tsis txhob raug lom los ntawm hmoov txhuas.

Tsis txhob txhuam, txhuam thaum qhuav, xuas tshuab los ntxuav, nti, los sis xuas tshuab los txhuam cov yeeb yuj pleev tsev ntshe yog hais tias twb tau soj ntsuam lawm thiab koj paub hais tias cov yeeb yuj pleev tsev ntawm tsis muaj hmoov txhuas nyob rau hauv.



■ Cov hmoov txhuas hauv cov av nkag puas tau rau hauv cov txiv hmab txiv ntoo thiab cov zaub hauv kuv lub vaj teb?

Tau. Hmoov txhuas hauv cov av yuav nkag tau rau hauv cov zaub.

■ Kuv yuav ua teb li cas thiaj li tsis phom sij yog hais tias kuv cov av muaj hmoov txhuas nyob rau hauv?

- Ua koj daim teb kom nyob deb ntawm koj lub tsev. Cov av uas nyob ze tshaj koj lub tsev muaj hmoov txhuas ntau tshaj nyob rau hauv.
- Cog cov zaub rau hauv cov thawv cog zaub, cov taub, los sis ua ib lub vaj zaub kom siab uas muab cov av yuav tom khw los tso rau.
- Muab chiv thiab tus neeg ua teb cov qaob koj los tso rau hauv cov av tas mus li. Cov no pab kom hmoov txhuas tsis txhob nkag rau hauv koj cov zaub.
- Ntxuav los sis tev cov tawv ntawm cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub kom tshem tau cov plua tshauv uas muaj hmoov txhuas.

KUV YUAV TIV THAIV KUV TUS MENYUAM KOM TSIS TXHOB RAUG HMOOV TXHUAS HAUV COV PLUA TSHAUV THIAB COV AV LI CAS?



• **Tu kom koj lub tsev du lug thiab kom tsis txhob muaj plua tshauv.** Txhuam tsev, muab ntau ntu los so cov npoo ntawm qhov rais, nqis tsev, thiab ntxuav tag nrho cov chaw kom ntau zaus

• **Ntxuav koj tus menyuam txhais tes thiab cov khoom ua si kom ntau.** Yuav tsum tau ntxuav koj tus menyuam txhais tes ua ntej noj mov thiab ua ntej pw tas li.

• **Pub cov khoom noj thiab cov khoom txom ncauj uas zoo rau koj tus menyuam noj.** Cov khoom noj uas muaj calcium, iron, thiab vitamin C yuav ua tau rau hmoov txhuas ua mob rau koj tus menyuam nyuaj.

Cov khoom noj uas muaj calcium-nrog rau mis nyuj, cheese, yogurt, hmoov nplej pob kws thiab taum hwv.

Cov khoom noj uas muaj iron-xws li nqaij, nqaij qaib, cov cereal uas muaj iron, raisins, thiab zaub thiab lwm yam zaub ntsuab.

Cov khoom noj uas muaj vitamin C xws li txiv kab ntxwv thiab kua txiv kab ntxwv, txiv lws zoov thiab kua txiv lws zoov, thiab txiv lws suav thiab kua txiv lws suav.

• **Tsis txhob cia koj tus menyuam zom tej yam uas muaj yeeb yuj plev tsev los sis noj cov yeeb yuj uas nti, cov av los sis av nkos.**



• **Npog cov av ntawm qhov chaw uas menyuam yaus ua si.** Cog ntoo, nyom thiab lwm yam nroj tshuag, los sis muab pob zeb, av khov, ntoo los sis xuab zeb los leem rau.

Nco ntsoov xyuas kom npog cov av uas nyob ze tshaj ntawm koj lub tsev, uas feem ntau yuav nrhiav tau hmoov txhuas nyob rau hauv.



• **Hle khau los sis so rau ntawm daim ntau ntawm qhov rooj** ua ntej nkag mus rau hauv koj lub tsev.

Coj Koj Tus Menyuum Mus Soj Ntsuam Seb Puas Raug Hmoov Txhuas Lom

Kev soj ntsuam ntshav tsuas yog tib txoj kev uas yuav paub seb koj tus menyuum puas raug hmoov txhuas lom.

Nrog koj tus menyuum tus kws kho mob los sis cov Kev Pab Cuam Tiv Thaiv Kev Lom Los Ntawm Hmoov Txhuas Thaum Menyuum Yaus tham txog seb yuav soj ntsuam li cas.

Yog hais tias koj cev xeeb tub, tej zaum hmoov txhuas yuav ua mob tau rau koj tus menyuum. Nug koj tus kws kho mob seb koj puas yuav tsum tau tso ntshav mus soj ntsuam seb puas muaj hmoov txhuas.

Soj Ntsuam Dawb

Yog xav paub seb koj tus menyuum puas yuav tau kev pab kho mob dawb, nrog rau qhov kev sim ntshav seb puas muaj hmoov txhuas nyob hauv nws cov ntshav, hu rau 1-888-747-1222. Qhov kev hu no yog hu dawb xwb.

Yog Xav Paub Ntxiv:

Hu rau Kev Pab Cuam Tiv Thaiv Kev Lom Los Ntawm Hmoov Txhuas Thaum Menyuum Yaus los sis mus saib on-line ntawm:

www.dhs.ca.gov/childlead

