

# Koj yuav ua li cas thiaj . . . . . . tiv thaiv tau lead lom?

Txoj kev tiv thaiv kom txhob raug lead lom rau lub sij hawm cev xeeb me nyuam thiab pub niam mis uas zoo tshaj yog:

- ✓ Nrog koj tus kws kho mob tham txog tej yam uas tsam muaj lead thiab tham txog kev tu los yog zam lead. Koj yuav tau txiav txim seb puas tsim nyog koj hloov hauj lwm tshiab.
- ✓ Txav deb ntawm cov tsev tsim ua ntej xyoo 1978 thaum kho los yog hloov tshiab.
- ✓ Tsis txhob txhuam los yog tev cov xim muaj lead (txhua yam kev kho los yog rov qab kho dua yuav tsum ua los yog siv tej txuj ci txawj tu).
- ✓ Muab tag nrho cov neeg hauv tsev uas raug lead los ntawm kev ua si los kev ua hauj ua cov nram no:
  - da dej ciav tsuag tom qab ua hauj lwm nrog lead tag
  - txhob ntxuav lawv cov khaub ncaws nrog lwm cov khaub ncaws
- ✓ Tsis txhob noj tej yam tsis yog khoom noj, (xws li av, av nplaum, yas cam, xim nti, ntim), tshuaj ntsuab thiab lwm yam khoom siv los yog tshuaj pleev phlu.
- ✓ Ntsuam xyuas lead hauv koj lub tsev thiab hauv cov dej. Ntsuam xyuas lead tau ntawm cov xim nti, dej thiab av. (Hu rau MDH los yog koj lub tuam tsev txhawb kev noj qab haus huv kom paub meej ntxiv.)
- ✓ Tsis txhob siv cov tais diav ntim txawv teb chaws thiab cov tais diav iav siv lead ua los rau zaub mov noj.

MDH Web Site rau Lead:

[www.health.state.mn.us/divs/eh/lead](http://www.health.state.mn.us/divs/eh/lead)

Chaw Soj Ntsuam Kev Feem Xyuam Rau Huab Cua  
(Environmental Impacts Analysis Unit)  
P.O. Box 64975  
St. Paul, MN 55164-0975

Yog tias koj xav tau tsab ntawv no ua lwm hom, xws li luam kom loj, ua ntawv rau cov dig muag xuas, los yog kaw ua suab, hu rau (651) 201-5000.

## Yog xav paub ntxiv kev soj ntsuam rau lead hu rau:

(651) 201-4610; los yog  
1 (800) 657-3908; los yog  
MDH TTY (651) 201-5797  
MN Relay Service TTY 1-800-627-3529



*Siv cov ntawv uas muaj 30% luam tawm  
thiab rov khaws mus ua los siv dua.*

Local Contact Information  
Label Here

## Lead Exposure During Pregnancy and Breastfeeding - Hmong

CDC Grant #H64 EH000138-01  
9/2006 - IC #141-1677

# Raug Lead thaum Cev Xeeb Me Nyuam los yog Pub Niam Mis



*Tswj kom koj tus me  
nyuam txhob ntsib  
teeb meem . . .*



Fab Txhawb Kev Noj Qab Haus Huv  
Chaw Soj Xyuas Huab Cua thiab  
Fab Soj Ntsuam  
Chaw Soj Ntsuam Kev Feem Xyuam Rau  
Huab Cua

## Lead (tej yam muaj lead yog xws li xim pleev tsev, txhuas, hlau, tooj, ntim, av nplaum, thiab tej yam zoo xws li ntawd) yog dab tsi?

Lead yog ib hom hlau nyhav heev uas siv los tau txhiab xyoo los tsim ua ntau yam khoom thiab yog ib yam hauv peb lub neej niaj hnuv no. Raug lead ntau heev yuav ua mob loj. Cov yuav raug mob zoo tshaj yog cov me nyuam me thiab cov me nyuam tseem xeeb hauv lub cev. Qhov xwm zoo yog koj yeej tiv thaiv tau kom koj tus me nyuam hauv plab los yog tus me nyuam mos yug tshiab tsis txhob raug lead lom.

## Vim li cas thiaj txhawj txog lead?

Raug lead lom yuav ua kev mob loj heev rau koj tus me nyuam txoj kev noj qab haus huv.

### Tej Kev Tshwm Sim Qhia Tias Raug Lead Lom Yog Dab tsi:

- ✓ Hlwb Qeeb
- ✓ Lub Cev Tsis Khov Zuj Zus
- ✓ Nyob Tsis Taus Twj Ywm Mus Ntev
- ✓ Coj Cuj Pwm Nyaum Heev
- ✓ Nyeem Ntawv Nyuab thiab Lwm Yam Teeb Meem

## Koj yuav ua li cas paub tias koj raug lead lom?

Lead nkag tau rau tus me nyuam lub cev thaum nws nqus tau pa los yog hmoov av, los yog nqus tau tej yam muaj lead txuam nrog. Ib cov poj niam cev xeeb me nyuam nqhis tej yam uas tsis yog khoom noj. Txoj kev no raug tau lead.

Rau cov neeg laus, feem ntau yog raug lead hauv chaw ua hauj lwm, thaum kho tshiab tej tsev qub, thiab thaum ua tej yam txaus siab uas muaj lead txuam. Tsim ua iav los yog tej saw thiab qhws ntsej coj uas siv lead los cam thiab tej khoom sim phom yog ib cov qauv ua piv txwv.

Koj los yog cov neeg hauv koj lub tsev raug lead los ntawm tej yam koj txaus siab ua los yog hauv koj txoj hauj lwm. Yog ib tug neeg hauv koj lub tsev raug lead thiab tsis mus tso dej ciav da thiab tsis hloov cov khaub ncaws ua ntej los tsev, ces koj muaj feem yuav raug cov lead ntawm nws cov khaub ncaws thiab lawv cov plaub hau thiab tej yam li ntawd.

## Koj tus me nyuam raug lead tau li cas?

Cov poj niam cev xeeb me nyuam uas muaj lead ntau rau hauv lawv cov ntshav yuav xa mus rau tus me nyuam raws lub tsho me nyuam los yog raws cov kua mis uas pub rau tus me nyuam. Yeej tseem pom zoo kom pub niam mis rau me nyuam yog tias tus niam tshwj tsis yog tus niam cov ntshav muaj lead ntau heev uas yuav ua rau tus me nyuam muaj mob.

## Koj yuav ua li cas thiaj paub tias koj los yog koj tus me nyuam raug lead?

Tsis muaj tej yam tshwm sim qhia tias raug lead lom txog rau thaum koj twb mob heev heev lawm. Tib txoj kev kom paub tias koj raug lead lom yog mus tso ntshav los ntsuam xyuas:

- ✓ Thaum mus ntsib koj lub chaw kho mob (tham mus ntsuam xyuas me nyuam hauv lub cev).
- ✓ Hu rau koj lub chaw kev ntshaw ntsuam txog kev noj qab haus huv nyob ze rau ntawm koj rau tej kev ncauj lus pab.

Yog tias koj nyob hauv lub tsev tsim ua ntej xyoo 1978 thiab tab tom kho tshiab rau koj lub tsev, koj lub tsev yuav tsum raug ntsuam xyuas kom paub tseeb tias koj thiab koj tus me nyuam tsis tau raug lead.

## Puas muaj nyiaj txiag pab rau txoj kev kho tsev tshiab?

Hu rau lub chaw tswj kev ua vaj tse kom paub txog nyiaj txiag pab kho tsev tshiab. Tej cov cheeb nroog muaj nyiaj txais thiab nyiaj pab kom tswj tau cov lead.