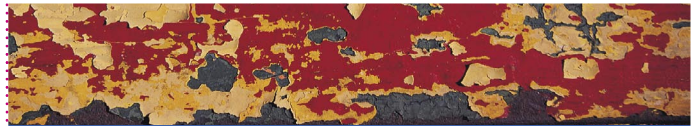
BUSINESS REPLY MAIL
FIRST-CLASS MAIL PERMIT NO 2649 BALTIMORE MD

POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

COALITION TO END CHILDHOOD LEAD POISONING
2714 HUDSON ST
BALTIMORE MD 21224-9922

NO POSTAGE NECESSARY IF MAILED IN THE UNITED STATES



အမေရိကက ကလေးတွေမှာ ခဲဆိပ်တက်တာက ပတ်ဝန်းကျင်က ရတဲ့ရောဂါတွေထဲမှာ နံပါတ်တစ်ဖြစ်နေတာက ဆိုးပါတယ်။ အမေရိကက အသက် တနှစ်နဲ့ ငါးနှစ်အကြားကလေး ၄၃၄၀၀၀ ကျော်ရဲ့ ကိုယ်ထဲမှာ ခဲတွေ အန္တရာယ်ရှိတဲ့အဆင့်မှာ ရှိနေတယ်လို့ ခန့်မှန်းရပါတယ်။

ခဲနဲ့ထိတွေ့ရင် ပြန်ကုလို့မရတဲ့ထိခိုက်မှု အကြီးအကျယ် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

မနှစ်ကစပြီး မယ်ရီလင်းက ကလေး ၂၅၀၀ ခဲဆိပ်တက်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီထဲက တယောက်က သင့်ကလေးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ခဲဆိပ်မဖြစ်အောင် လုံးဝကာကွယ်နိုင်တာက သတင်းကောင်းပါ။ သင့်မှာ သင့်ကလေးတွေနဲ့မိသားစုကို ခဲဆိပ်အန္တရာယ်က ကာကွယ်နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။

အကူအညီရနိုင်တဲ့နေရာတွေ

ကလေးတွေ ခဲဆိပ်တက်တာ အဆုံးသပ်ရေးအဖွဲ့
410-534-6447 ဒါမှမဟုတ် 800-370-5323
www.leadsafe.org

မယ်ရီလင်း ပတ်ဝန်းကျင်ဌာန
အိုးအိမ်စည်းကမ်းလိုက်နာမှု၊ စစ်ဆေးရေး၊ အမှုကိုင်တွယ်ရေး တို့အတွက် အချက်အလက် လိုချင်ရင် 410-537-3000 ဒါမှမဟုတ် 800-776-2706 ကို ဆက်ပါ။
www.mde.state.md.us

မယ်ရီလင်း ကိုယ်နဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးဌာန
သွေးထဲခဲဓာတ်ပါမှု စစ်ဆေးဖို့အတွက် အချက်အလက် လိုချင်ရင် 410-767-6713 ဒါမှမဟုတ် 877-463-3464 ကို ဆက်ပါ။
www.fha.state.md.us/och

ကလေးတွေ ခဲဆိပ်တက်တာ အဆုံးသပ်ရေးအဖွဲ့က ပေးတဲ့ အကူအညီတွေ

အထွေထွေ ပညာရေး အကူအညီတွေ

- လက်မှတ်ရ ကန်ထရိုက်တာတွေနဲ့ စစ်ဆေးသူတွေရဲ့ အကြောင်းအချက်အလက်တွေ
- အရပ်ထဲကလူတွေအတွက် ပညာပေးရေးနဲ့ သင်တန်းဆိုင်ရာ အကူအညီတွေ
- သတင်းအချက်အလက် အမြန်ယူနိုင်တဲ့နေရာ

မိသားစုအတွက် ဦးဆောင်ပြောဆိုပေးတဲ့အကူအညီတွေ

- အမှုကို ကိုင်တွယ်ပေးတာ
- အိမ်ငှားတွေရဲ့ ရပိုင်ခွင့်တွေ ပညာပေးတာ
- မယ်ရီလင်းမှာ ပျက်စီးချို့ယွင်းနေတာတွေကို အသိပေးရာမှာ အကူအညီပေးတာ
- တရားရုံးကို အိမ်ငှားခပေးရာမှာ အကူအညီပေးတာ
- ခဲဆိပ်မရှိတဲ့အိမ် စာရင်း
- ခဲဆိပ်လျှော့ချဖို့ ထောက်ပံ့ကြေးနဲ့ ချေးငွေတွေ
- ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ဖို့ ထောက်ပံ့ကြေးတွေ
- ငှားတဲ့အိုးအိမ်ပိုင်ရှင်တွေ စည်းကမ်းလိုက်နာမှု အကူအညီ
- (HEPA)ဟက်ပါ ဖုန်စုပ်စက် ငှားတဲ့အစီအစဉ်

ခဲဆိပ်လျှော့ချရေး အကူအညီတွေ

- နည်းနည်းအန္တရာယ်ရှိတဲ့ ခဲဆိပ်လျှော့ဖို့ အကူအညီ
- ပြတင်းပေါက် လဲပေးတာ
- ခဲမှုန့်တွေ အရေးပေါ် သန့်ရှင်းပေးတာ
- အိမ်တွေ ကျန်းမာရေးနဲ့ကိုက်ညီမှု စစ်ဆေးတဲ့ အကူအညီ

ပြည်သူ့မူဝါဒ/ဦးဆောင်ပြောဆိုပေးမှု

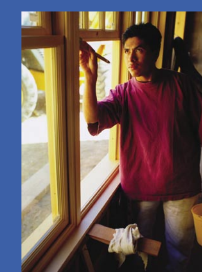
- မယ်ရီလင်းမှာ အန္တရာယ်ကင်းပြီး တတ်နိုင်တဲ့ အိုးအိမ်တွေ ပိုရနိုင်အောင် မူဝါဒတွေ ပြောင်းလဲဖို့နဲ့ အကူအညီတွေ ပိုကောင်းဖို့ ဦးဆောင်ပြောဆိုပေတာ

နောက်ထပ်အချက်အလက် ပိုသိချင်ရင် (ဘော်လ်တီမောဆိုရင်) 410-534-6447၊ (အခမဲ့ဖုန်း) 800-370-5323 ကို ဆက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် အင်တာနက် www.leadsafe.org မှာကြည့်ပါ။

ဒီလက်ကမ်းစာစောင်ကို အဲနီ အီး ကေစီ ဖောင်ဒေးရှင်း (The Annie E. Casey Foundation) ရဲ့ ထောက်ပံ့မှုနဲ့ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေပါတယ်။

Burmese

ပဲ့ထွက်တဲ့အစအနတွေ အလွှာတွေ ကွာကျတာတွေ အမှုန်



အိမ်က အသေးဆုံးအရာတွေက မွေးခါစကလေးရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် ဘာလို့ အန္တရာယ်အကြီးဆုံးလဲဆိုတာ သိအောင်လုပ်ပါ။

MDE

COALITION TO END CHILDHOOD LEAD POISONING

30012_MDBroch07_BUR.indd 1
4/19/2007 4:40:04 PM

ခဲဆိုတာ ဘာလဲ။

ခဲက ၁၉၇၈ ခုနှစ်မတိုင်ခင်ဆောက်တဲ့အိမ်တွေက အိမ်သုပ်ဆေး၊ မြေကြီး၊ ရေနဲ့ ဆေးသုပ်ထားတဲ့ ပရိဘောဂ အဟောင်းနဲ့ ကစားစရာတွေမှာ တွေ့ရတဲ့ သတ္တု တမျိုးပါ။ အမေရိကက အိမ် ၃၈ သန်းလောက်မှာ ခဲပါတဲ့အိမ်သုပ်ဆေး ရှိတုန်းပါပဲ။ အဲဒီအိမ် လေးသန်းလောက်မှာ ကလေးတယောက်နဲ့ အထက် ရှိပါတယ်။ ဒီပြဿနာက ဆင်းရဲတဲ့မိသားစုတွေမှာပဲ၊ ဒါမှမဟုတ် ပဲ့ထွက်တဲ့ ဆေးအစအနတွေစားတဲ့ ကလေးတွေမှာပဲ တွေ့ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အိမ်အိုတွေနဲ့ ငှားတဲ့အိမ်ခန်းတွေက ပဲ့ပြီး ကွာကျ၊ အလွှာလိုက်ဖြစ်နေတဲ့ မမြင်ရတဲ့ ခဲမှုန်တွေ မြူချမိလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ခဲက ဘာလို့ ဒီလောက် အန္တရာယ် ကြီးတာလဲ။

ခဲဆိပ်ကြောင့် ကိုယ်ရော စိတ်ပါ ပြန်ကုလို့ မရတဲ့ ထိခိုက်မှုတွေ ဖြစ်ပြီး ကိုယ်ထဲက အင်္ဂါတိုင်းနီးပါးကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ ခဲဆိပ်ကြောင့် အောက်ပါတို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ။

- သင်ယူဖို့ ခက်ခဲတာ
- အာရုံမစိုက်နိုင်တဲ့ရောဂါ
- ရန်လိုပြီး ကြမ်းတမ်းတဲ့ အပြုအမူ
- နားထိုင်းတာ
- အကြောဆွဲတာ
- ခြေလက် ထိန်းနိုင်မှု လျော့နည်းတာ/မထိန်းနိုင်တာ
- ဦးနှောက် မဖွံ့ ဖြိုးတာ
- သေတာ

ကလေးတွေက ခဲမှုန်တွေရှိတဲ့ လက်တွေ၊ အရာတွေ၊ ဆေးကွာတဲ့ အစတွေ၊ ခဲပါတဲ့မြေကြီးကို ပါးစပ်ထဲထည့်တဲ့အခါ ခဲက ကိုယ်ထဲ ဝင်သွားပါတယ်။ အိမ်ကို ပြန်ဆောက်တဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် ပြင်တဲ့အခါ ခဲမှုန်တွေကို ရှူမိရင်လည်း ခဲဆိပ်တက်နိုင်ပါတယ်။

ခဲဆိပ်အန္တရာယ် ဘယ်သူ့မှာ ရှိသလဲ။

ခြောက်နှစ်အောက်ကလေးတွေမှာ ခဲဆိပ်အန္တရာယ် အများဆုံးပါ။ ဒီနှစ်တွေမှာ ဦးနှောက်ပုံမှန်ဖွံ့ ဖြိုးနေတာကို ခဲက နှောင့်ယှက်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ရှိတဲ့အမျိုးသမီးတွေနဲ့ ဗိုက်ထဲက ကလေးတွေလည်း အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ရှိတဲ့အမျိုးသမီးတွေရဲ့ သွေးထဲမှာ ခဲဆိပ် မြင့်ရင် ကလေးပျက်ဖို့၊ အသေမွေးဖို့ ဒါမှမဟုတ် ပေါင်ချိန် မပြည့်တဲ့ ကလေးမွေးဖို့ အန္တရာယ် ပိုများပါတယ်။

လူကြီးတွေလည်း အဆိပ်တက်ရင် သွေးတိုးမြင့်ဖို့ အန္တရာယ် ကနေ စောစော သေဆုံးဖို့ အန္တရာယ်တွေ ရှိပါတယ်။

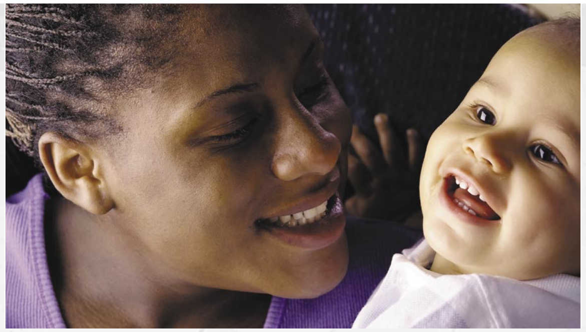
သင့်အိမ်မှာ ခဲကို အများဆုံး ဘယ်မှာတွေ့သလဲ။

ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ခဲပါတာတွေနဲ့ ဝိုင်းရံနေပါတယ်။ သုပ်ဆေးတွေ ကွာတဲ့အခါ၊ ထိခိုက်တဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်တဲ့အခါ ထွက်လာတဲ့ မမြင်ရတဲ့ ခဲမှုန် တွေကြောင့် ကလေးငယ်တွေ အများဆုံး အဆိပ်တက်ပါတယ်။ ပြတင်းပေါက်တွေ၊ ကြပ်နေတဲ့တံခါးတွေ ပိတ်ဖွင့်တဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် ဆေးဟောင်းသုပ်ထားတဲ့ နေရာတွေကို ကော်ဖတ်စားတဲ့အခါမှာ ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ အမှုန်တွေက ကြမ်းနဲ့ တခြားအရာတွေပေါ်ကျပြီး ကလေးတွေရဲ့ လက်တွေ၊ အရုပ်တွေ၊ ပါးစပ်တွေထဲ အလွယ်တကူ ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ ခဲကို အောက်ပါနေရာတွေမှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ။

- ပြတင်းပေါက်၊ တံခါး၊ လှေခါး၊ လက်ကိုင်နဲ့ အိမ်ရဲ့ တခြားနေရာတွေက ကွာနေ၊ ပဲ့ထွက်နေတဲ့အစတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် ထိခိုက်ထားတဲ့ ခဲပါတဲ့ သုပ်ဆေးတွေ
- ခဲပါတဲ့ မြေကြီး
- ဝါသနာတွေ။ အလုပ်အကိုင်တွေ (ကန်ထရိုက်တာ၊ ဆေးသုပ်သမား၊ အဝေးပြေးလမ်းမှာ လုပ်သူ၊ ဆေးရောင်ဆိုး ထားတဲ့မှန် ဒါမှမဟုတ် ပရိဘောဂ အရောင်တင်တာ)
- သောက်ရေ (ခဲပိုက်လိုင်း၊ ဂဟေဆက်တာ၊ ကြေးဝါနဲ့ လုပ်တဲ့ တပ်ဆင်စရာတွေနဲ့ ပိုက်ခေါင်းတွေကနေ ရေထဲကို ခဲ ထွက်လာနိုင်ပါတယ်။)

ခဲဆိပ်တက်စေနိုင်တဲ့ တခြားအရာတွေက

- နိုင်ငံခြားက တင်သွင်းတဲ့ ပလပ်စတစ်ပါ ဆွဲချခန်းဆီး
- ခဲမီးစာပါတဲ့ ဖယောင်းတိုင်တွေ
- ခဲသုပ်ထားတဲ့ ရေချိုးအင်တုံဟောင်းတွေ
- နိုင်ငံခြားကတင်သွင်းတဲ့ ပလပ်စတစ်အရုပ်တွေ
- နိုင်ငံခြားကတင်သွင်းတဲ့ ဆေးရောင်စုံခြယ်တာတွေ
- ရိုးရာဆေးတွေနဲ့ ဒါမှမဟုတ် ဗီတာမင်တွေ (ဂရေတာ၊ အာဇကွန်၊ ပေလူးအား၊ ကိုးလ်၊ ကန်ဒူးစတာတွေ)
- မော်တော်ကား ဘက်ထရီအိုးနဲ့ သုပ်ဆေးတွေ



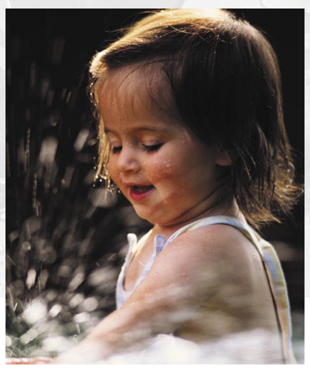
သင့်ကလေးကို စစ်ဆေးပါ။

ကလေးမှာ အကြီးအကျယ် အဆိပ်တက်မှ ခဲဆိပ်ရဲ့လက္ခဏာတွေ သိနိုင်ပြီး ဒါမှမဟုတ်ရင်တော့ သိဖို့ ခက်ပါတယ်။ ကလေးအသက် တနှစ်နဲ့ နှစ်နှစ်မှာ စစ်ပြီး နောက်ပိုင်းမှာ ဆရာဝန် ဒါမှမဟုတ် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းက အကြံပေးတဲ့အတိုင်း စစ်ပါ။ သွေးစစ်မှ ကလေးမှာ ခဲဆိပ်ရှိမရှိ သိပါမယ်။

သင့်ကလေးတွေကို ခဲဆိပ်မတက်အောင် ကာကွယ်ဖို့ ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။

မိဘတယောက်အနေနဲ့ ကလေးတွေ ခဲဆိပ်မတက်အောင် ကာကွယ်ဖို့ လုပ်နိုင်တာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ။

- အစားအစာ မချက်ပြုတ်ခင် လက်ဆေးပါ။
- ကလေးရဲ့လက်တွေ၊ ချိုလိမ်၊ ပုလင်းနဲ့ အရုပ်တွေကို မကြာခဏ ဆေးပါ။
- သုပ်ဆေးအဟောင်းတွေကို အခြောက် မခွာပါနဲ့၊ စိုအောင်လုပ်ပြီးမှ ခွာပါ။ ပြီးတော့ ရေနဲ့ဆေးပါ။
- တံမြက်စီးမလှဲပါနဲ့၊ ကြမ်းပြင်နဲ့မျက်နှာပြင်တွေကို စိုစွတ်တဲ့နည်းနဲ့ ဆေးပါ။ သုပ်တဲ့ရေမြုပ်နဲ့ အဝတ်တွေကို သုံးပြီးတိုင်း ဆေးပါ။
- သောက်ဖို့၊ ချက်ပြုတ်ဖို့၊ ကလေးနို့ဖျော်ဖို့ ရေပိုက်က ရေအေးပဲ သုံးပါ။ ပိုက်အဟောင်းတွေက ရေနွေးမှာ ခဲ ပိုပါနိုင်ပါတယ်။
- ဝါသနာပါတာတွေ လက်မှုပညာတွေလုပ်ရာမှာ ခဲပါတဲ့ ပစ္စည်းတွေ ရှောင်ပါ။
- (HEPA)ဟက်ပါ အစစ်ပါတဲ့ဖုန်စုပ်စက်တွေ သုံးပါ။



- ကလေးတွေကို မြေကြီးမှာ မကစားပါစေနဲ့။
- အိမ်ငှားရင် ဆေးအစအနတွေပဲ့တာ၊ ကွာတာ၊ အလွှာတွေကျတာကို အိမ်ရှင်ကို အသိပေးပါ။

သင့်ကိုကူညီဖို့ ကျွန်ုပ်တို့ကို ကူညီပါ။

သင့်ကလေး ခဲဆိပ်အန္တရာယ်လျော့နည်းအောင် လုပ်ရာမှာ ပစ္စည်းတွေ၊ အကူအညီတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ် အချက်အလက်တွေကို ကလေးတွေခဲဆိပ်တက်တာ အဆုံးသပ်ရေးအဖွဲ့က သင့်ကို ပို့ပေးနိုင်ပါတယ်။ သက်ဆိုင်တဲ့ အရာတိုင်းမှာ အမှတ်အသားလုပ်ပါ။

- ❑ **ခဲဆိပ်ကာကွယ်ရေး အထွေထွေအချက်အလက်တွေ**
- ❑ **ခဲအန္တရာယ်ကင်းတဲ့ လုပ်ငန်းခွင် အလေ့အကျင့်များ**
  - ခဲအန္တရာယ်ကင်းတဲ့ ပြုပြင်မှုသင်တန်း/အကူအညီ
  - လိုင်စင်ရ ခဲပါသုပ်ဆေး စစ်ဆေးသူတွေ စာရင်း
  - လိုင်စင်ရ ခဲပါသုပ်ဆေး ကန်ထရိုက်တာတွေ စာရင်း
  - (HEPA) ဟက်ပါ ဖုန်စုပ်စက် ငှားတဲ့အစီအစဉ်
  - ငှားတဲ့အိမ်တွေပိုင်ရှင်တွေ စည်းကမ်းလိုက်နာမှု အကူအညီ
- ❑ **ခဲအန္တရာယ်လျော့နည်းရေး ထောက်ပံ့ကြေးနဲ့ ချေးငွေတွေ**
- ❑ **နေအိမ်ဆိုင်ရာ အကူအညီတွေ**
  - ပြောင်းရွှေ့မှု အကူအညီ
  - ခဲအန္တရာယ်မရှိတဲ့ အိမ်စာရင်း
- ❑ **ဥပဒေဆိုင်ရာ အကူအညီ**
  - အိမ်ငှားတွေ တရားရုံးမှာ အိမ်ငှားခ ပေးတာ
  - ဥပဒေရပိုင်ခွင့်တွေ ပညာပေးတာ

ကျွန်ုပ်ဟာ

- ❑ အိမ်ရှင်
- ❑ အိမ်ငှား

နာမည် ______________________________

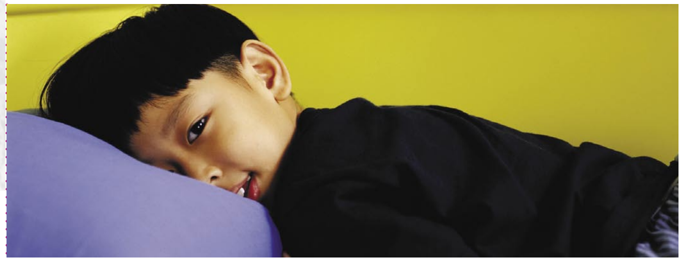
လိပ်စာ ______________________________

____

ဖုန်းနံပါတ် ______________________________

အီးမေးလ်လိပ်စာ ______________________________

Burmese



30012_MDBroch07_BUR.indd 2 4/19/2007 4:40:29 PM