

# Keu Ua Kom Koj thiab Koj Tsev Neeg Muaj Keu Nyab Xeeb Los Ntawm Kob Txhuas

(Keeping You and Your Family Safe from Lead)

Tsis muaj kob txhuas ces yog muaj keu nyab xeeb, txhawm tias cov neeg laus los xij.

## Cov kuab txhuas yog dab tsi thiab muaj keu phom sij li cas rau kuv lub nrog cev?

- Txhuas yog ib yam khoom tawv uas muaj keu phom sij uas tuaj yeem ua tau kuab lom rau tib neeg.
- Koj yuav muaj mob yog tias koj nqos, kov, los sis ua pa nqus tau cov hmoov txhuas los sis cov pa txhuas.
- Lub sij hawm dhau mus lawm los cov txhuas yeej tuaj yeem nyob tau rau hauv lub cev thiab tuaj yeem muaj keu phom sij rau koj li keu noj qab haus huv ua ntej tsim rau muaj cov tsos mob.
- Txhuas tuaj yeem tsim ua rau muaj keu phom sij mus ntev rau txhua phaum hnub nyog, uas suav nrog keu phom sij rau lub paj hlwb thiab leeg xav xov, keu phom sij rau lub raum, cov teeb meem keu muaj tub ki, thiab lwm yam teeb meem fab keu noj qab haus huv.

## Dab tsi tuaj yeem tsim ua rau muaj kuab lom txhuas?

- Keu tua lub mos txws uas muaj txhuas.
- Keu lawv yam yog hlau kom yaj uas muaj txhuas nyob rau hauv (keu nchav hau mos txwv los sis thauj nuv ntses).
- Keu ua hauj lwm nrog rau cov iav xim los sis koom puab.
- Keu hloov kho los sis txhim kho cov tsev qub.
- Keu pleev xim los sis ua xim rau tsheb, nkoj, los sis tsheb kauj vab.
- Keu noj tau los ntawm tej lauj kaub tais diav uas muaj txhuas.
- Keu haus yam ua kua uas muaj txhuas.
- Keu ua neej nyob rau hauv los sis tau nyob rau hauv thaj chaw uas muaj txhuas ntau nyob rau saum huab cua los sis hauv av.

## Cov hauj lwm dab tsi yog cov uas tej zaum muaj keu pheej hmoov nphav raug kob txhuas?

Yog tias koj ua cov hauj lwm no los sis nyob nrog cov neeg uas ua cov hauj lwm no, tej zaum koj yuav muaj keu pheej hmoov.

- Cov kws xim lab pab
- Cov kws kho tsheb
- Cov neeg ua hauj lwm kho vaj tsev
- Cov kws qhia tua phom los sis cov kws txhua phom
- Cov kws txuas hlau
- Cov kws ua dej thiab cov kws txhuas raj dej
- Cov tub ceev xwm
- Cov neeg tsim khoom thiab cov neeg kho tej khoom uas yog hlau, khoom hluav taws xob, thiab npev tawj lij coj los siv dua
- Kws txua nkoj
- Cov neeg ua hauj lwm rau cov qhov cub hlawv khaub sw uas yog yam khoom tawv
- Cov kws pleev xim

## Koj puas tuaj yeem ua tau kom txhob muaj txhuas nyob ntawm tsev?

Txoj hauv keu zoo tshaj plaws uas tswj kom txhob muaj hmoov txhuas nyob ntawm koj tsev ces yog txhob muab nws tshem tawm ntawm chaw ua hauj lwm.



Da dej los sis ntxuav koj ob txhais tes ua ntej tawm ntawm chaw ua hauj lwm yog tias ua tau. Hloov khaub ncaws thiab khau ua ntej tawm ntawm chaw ua hauj lwm.



Txhob ntshua koj cov khaub ncaws hnab ua hauj lwm xyaw koj tsev neeg cov khaub ncaws. Qhib lub tshuab ntshua khaub ncaws quav dua ib zaug ntxiv txhawm rau yaug cov txhuas tawm.



Tsis txhob coj cov khoom ntawm chaw ua hauj lwm los tsev (xws li cov khau raj, lub taub rau mov su, los sis cov khoom siv). Yog tias koj ua tau, muab cov txhuas ntawd ntim rau hauv lub taub roj hmab uas tuab tso kom nrug deb cov me nyuam yaus.



## Sib tham nrog koj tus kws kho mob:

- Yog tias koj ua hauj lwm nrog rau txhuas nyob ntawm chaw ua hauj lwm los sis ntawm tsev.
- Hais txog keu kuaj txhuas hauv cov ntshav. Cov neeg laus uas raug kuab lom txhuas tej zaum yuav muaj teeb meem loj fab keu noj qab haus huv yam uas tsis paub txog nws.
- Hais txog keu kuaj cov me nyuam yaus thiab cov poj niam uas cev xeeb me nyuam nyob rau hauv koj tsev. Koj tus kws kho mob, lub chaw kuaj mob, los sis chav hauj lwm ntsig txog keu noj qab haus huv hauv zos tuaj yeem pab tau.

## Cov Chaw Muab Keu Pab:

- Txuas lus rau Wisconsin Occupational Health (Lub Chaw Ua Hauj Lwm Fab Keu Noj Qab Haus Huv Ntawm Wisconsin) ntawm tus xov tooj 608-266-1120 los sis mus saib [dhs.wi.gov/adult-lead/workers.htm](https://dhs.wi.gov/adult-lead/workers.htm).
- Kawm paub txog yam personal protective equipment (tej yam khoom pov thaiv tus kheej) (PPE) uas koj xav tau: <https://www.nj.gov/health/eoh/rtkweb/documents/fs/1096.pdf>.
- Koj los kuj tuaj yeem nug tau cov lus nug hais txog txhuas thiab keu ua hauj lwm los ntawm keu txuas lus rau CDC-INFO ntawm tus xov tooj 800-CDC-INFO (800-232-4636) los sis ntawm <https://wwwn.cdc.gov/dcs/ContactUs/Form>.

Txhawm rau nrhiav keu paub txog tias txhuas muaj feem cuam tshuam li cas rau koj ncuu sij hawm cev xeeb me nyuam thiab tab tom pub mis rau me nyuam, saib nplooj tom ntej.

WISCONSIN OCCUPATIONAL HEALTH PROGRAM

Bureau of Environmental and Occupational Health

Wisconsin Department of Health Services | Division of Public Health

[www.dhs.wisconsin.gov/occupational-health](http://www.dhs.wisconsin.gov/occupational-health) | P-02409H (11/2023)



# Puas Yog Tab Tom Xav Tias Yuav Cia Cev Xeeb Me Nyuam los sis Tam Sim No Cev Xeeb Me Nyuam Lawm?

Sib tham nrog koj tus kws kho mob.



## Txhuas tuaj yeem tsim ua rau koj thiab koj tus me nyuam mos muaj mob thiab tsim ua rau muaj teeb meem fab kev noj qab haus huv mus ntev.

Txhuas nyob rau hauv koj lub cev tuaj yeem:

- Ua rau koj muaj kev pheej hmoo nchuav me nyuam los sis me nyuam tuag hauv plab.
- Tsim ua rau muaj mob ntshav siab thaum cev xeeb me nyuam.
- Tsim ua rau koj tus me nyuam yug ua ntej txog sij hawm yug los sis tus me nyuam me dhau lawm.
- Ua rau muaj kev raug mob rau koj tus me nyuam lub paj hlwb, ob lub raum, thiab kev ua hauj lwm ntawm leeg xa xov.
- Tsim ua rau koj tus me nyuam muaj cov teeb meem fab kev kawm paub los sis kev covj pwm.

## Sib tham nrog koj tus kws kho mob:

- **Yog tias koj ua txoj hauj lwm uas koj tau nphav raug txhuas.** Qhia rau lawv paub tias ntshe tej zaum koj nphav raug txhuas lawm. Tej zaum koj tus kws kho mob yuav txib kom kuaj qib kev muaj txhuas hauv cov ntshav txhawm rau saib seb koj puas muaj qib kev muaj txhuas uas yuav tsum tau taug qab xyuas kom thoob plaws ncuu sij hawm cev xeeb me nyuam.
- **Yog tias koj noj tej yam tshuaj kho mob los sis vis tas mees twg.** Txhuas muaj nyob rau hauv qee cov tshuaj ntsuab thiab cov khoom noj pab txhawb ntxiv.
- **Yog tias koj noj tej yam khoom uas tsis yog khoom noj,** xws li av los sis av nplaum.

## Dab tsi tuaj yeem ua rau cov poj niam uas cev xeeb me nyuam muaj kev nyab xeeb los ntawm kob txhuas?

- **Mus kuaj ntshav los sis ntsuam xyuas txhua zaus raws li koj tus kws kho mob qhia.** Cov qib kev muaj txhuas tuaj yeem nce siab zuj zus tuaj tau nyob rau ncuu sij hawm cev xeeb me nyuam, tab txawm tias tsis ntev los no koj tsis ua hauj lwm nrog txhuas lawm los yeej muaj tau. Tej zaum koj tus kws kho mob yuav txiav txim koj cov qib kev muaj txhuas uas yua tsum tau ntsuam xyuas txhua li los sis tshaj ntawd.
- **Coj koj tus kheej tawm kom deb ntawm cov chaw muaj txhuas.** Nco qab ntsoov tias qhov no yog txoj hauv kev tseem ceeb tshaj plaws los txo cov qib kev muaj txhuas nyob rau hauv koj lub cev. Tej zaum koj tus kws kho mob tuaj yeem pab tau koj kawm paub ntxiv txog kev txo koj cov qib kev muaj txhuas.
- **Txhob hnov qab coj koj tus me nyuam mus kuaj txhuas hauv cov ntshav los sis ntsuam xyuas txhua zaus raws li koj tus kws kho mob qhia.**
- **Txav tawm ntawm cov cheeb tsam chaw ua hauj lwm ncuu sij hawm kho los sis hloov kho lub tsev uas tsim ua ntej xyoo 1978.**

## Cov Chaw Muab Kev Pab:

- **Ntsuam xyuas nrog rau koj tus kws kho mob** uas muaj ntaub ntawv kev paub zoo tshaj plaws hais txog koj thiab koj li cev xeeb me nyuam.
- Txuas lus rau **Wisconsin Occupational Health (Lub Chaw Ua Hauj Lwm Fab Kev Noj Qab Haus Huv Ntawm Wisconsin)** ntawm tus xov tooj 608-266-1120 los sis mus saib [dhs.wi.gov/adult-lead/workers.htm](https://www.dhs.wi.gov/adult-lead/workers.htm).
- Kawm paub ntxiv hais txog **txhuas thiab cev xeeb me nyuam rau cov neeg ua hauj lwm;** mus saib: <https://www.cdc.gov/niosh/topics/repro/heavymetals.html>.
- Kawm paub ntxiv hais txog **txhuas thiab kev pub mis rau me nyuam;** mus saib: <https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/environmental-exposures/lead.html>.



## Nws puas nyab xeeb los pub mis rau me nyuam yog tias kuv tau kov txhuas lawm?

- **Ntsuam xyuas nrog koj tus kws kho mob.** Qhia rau lawv paub tias koj xav los pub mis rau koj tus me nyuam noj tab sis ntshe tej zaum koj nphav raug txhuas lawm.
- **Feem ntau lawm cov poj niam uas nphav raug txhuas lawm los yeej pub tau mis rau me nyuam noj.** Tshwj tsis yog koj muaj cov qib kev muaj txhuas nyob rau hauv cov ntshav siab heev (tshaj li 40 µg/dL), xav kom pub mis rau me nyuam raws li ib txwm. **Ntsuam xyuas nrog rau koj tus kws kho mob txhawm rau kom muaj kev ntseeg siab.**