

# Kev Tu Cov Hmoov Kuab Txhuas Hauv Koj Lub Tsev

Cov hmoov kuab txhuas los ntawm cov xim nti, thiab lwm yam uas muaj kuab txhuas nyob hauv koj lub tsev tuaj yeem ua rau koj thiab koj tsev neeg poob rau raug kuab txhuas lom. Yog yuav ua kom tsis txhob raug kuab txhuas lom, yuav tsum tu tsev kom huv si thiab nquag ntxuav koj tus me nyuam ob sab tes, lub ntsej muag, thiab cov khoom ua si. Siv xab npum thiab dej los so me nyuam cov khoom ua si. Siv lub cav ntxhua khaub ncaws los mus ntxuav cov khoom ua si los yeej tau thiab.

Yog koj nyob hauv ib lub tsev uas raug tsim ua ua ntej xyoo 1978 thiab koj xav npaj, kho thiab pleev xim rau nws, mus saib hauv: [www.epa.gov/lead](http://www.epa.gov/lead).

## Kev tu tsev zoo

Muaj ob txoj kev uas yuav pab tu tsev kom zoo thiab tshem kuab txhuas tawm hauv koj lub tsev:

1. Siv ntaub ntub dej ntxuav
2. Siv ib lub tshuab nqus tsev uas muaj lub lim cua hu ua HEPA

Txoj kev tu tsev tau zoo tshaj plaws yog siv lub tshuab nqus nrog ntaub ntub dej so tsawg kawg yog ib zaug hauv ib asthiv. Tig daim ntawv no mus saib cov lus qhia.

## Kev saib xyuas tsev tau zoo

- Thaum ntxhua khaub ncaws thiab cov ntaub so tas, yuav tsum tso kua yang lub cav ntxhua khaub ncaws kom huv.
- Tu koj lub tsev ib qho zuj zus txij ntawm qhov huv mus rau qhov sw sw.
- Tsis txhob siv khaub ruab cheb tsev. Tsuag tshuaj los sis tsuag deb ua ntej ces mas siv ntaub so txhuam tsev.

Hmong 3/2020



## Cov khoom siv tu tsev

- Lub tshuab nqus HEPA
- Ntaub so
- Tshuaj ntxuav tsev los sis xab npum
- Hnab ntim khib nyiab
- Ob lub thoob
- Hnab looj tes
- Ntaub txhuam tsev

## Hu rau pab

Minnesota Department of Health  
Health Risk Intervention Unit  
P.O. Box 64975  
St. Paul, MN 55164-0975  
Xov tooj: 651-201-4620



# Txoj Kev Siv Ntaub Ntub Dej So Tsev

## Khauj ruam 1: Ntxuav

1. Rau hnab looj tes. Muab xab npum txhuam tsev rau hauv ib lub thoob ces muaj ib lub thoob ntiv los ntim dej huv.
2. Muab daim ntaub so tsau rau hauv lub thoob ntim xab npum txhuam tsev. So tej ntug qhov rais, ntxaij qhov rai, ntug qhov rooj, tej phab ntsha, thiab npoo tsev
3. Tom qab siv daim ntaub so tag muab nws pov tseg thiaj li tsis paug rau hauv lub thoob ntim xab npum txhuam tsev



## Khauj ruam 2: Yaug

1. Siv ib daim ntaub so tshiab los tsau rau hauv lub thoob ntim dej huv ces so yaug qhov chaw koj ntxuav
2. Hloov ntaub so zuj zus kom cov dej huv thiaj li tsis paug
3. Thaum koj so tiav lawm, muab cov dej yaug thiab cov xab npum txhuam tsev hauv ob lub thoob hliv pov tseg hauv lub qhov viv tso zis tso quav. Tsis txhob hliv rau hauv lub dab dej los sis dab ntxuav tes tsham rov qab raug kuab txhuas



## Siv ib lub tshuab nqus tsev

- Yuav tsum siv lub tshuab nqus tsev uas muaj lub lim cua hu ua HEPA. Cov tshuab nqus tsev uas muaj lub HEPA los lim cua thiaj li nqus tau zoo
- Tsis txhob siv lub tshuab nqus tsev uas tsis muaj lub HEPA lim cua vim nws yuav nqus thiab tuav tsis tau cov hmoov kuab txhuas
- Koj xauj los sis yuav cov hom nqus tsev no tau hauv internet los sis tom khw muag khoom
- Yuav tsum nqus tsev tsawg kawg ib zaug ib as thiv

