

Cov Hmoov Txhuas (Lead) Hauv Koj Tus Menyuum Cov Ntshav

Theem ib 1 Ntxuav Ntau Zaus



- Muab xaub npum thiab dej ntxuav koj tus menyuum txhais tes kom ntau. Xyuas kom txhais tes huv lawm tso ua ntej yuav noj mov, thaum yuav mus pw ib pliag thiab thaum yuav mus pw.
- Txiav koj tus menyuum cov rau tes tas li.
- Muab xaub npum thiab dej los ntxuav koj tus menyuum cov raj mis, cov txiv mis yas (pacifiers), thiab cov khoom ua si.
- Yog hais tias koj lo plua plav hmoov txhuas los sis hmoov txhuas tom koj txoj hauj lwm, koj yuav tsum tau hloov koj cov khaub ncaws thiab nkawm khau thiab da dej.
- Ntxhua cov khaub ncaws uas lo plua plav hmoov txhuas rau ib qho; tsis txhob muab xyaw nrog tsev neeg cov khaub ncaws.

Theem ob 2 Ib Lub Tsev Uas Tsis Muja Kev Phom Sij Txog Hmoov Txhaus



- Muab ib daim ntawv so tes uas yog ntawv ntu ntu los ntxuav koj lub tsev kom ntau, tshwj xeeb tshaj yog cov npoo qhov rais thiab tus taw ntawm lub qhov rais.
- Tsis txhob siv cov cav nqus tsev los nqus tej daim xim uas nti los sis tej daim dab tsi los sis cov plua tshauv uas muaj hmoov txhuas.
- Muab cov ntaub so taw uas yuav ntxhua tau tso rau ntawm cov qhov rooj uas yuav nkag mus hauv tsev. Ntxhua cov ntaub rau ib qho; tsis txhob ntxhua xyaw lwm cov khoom.
- Hle koj nkawm khau ua ntej yuav nkag mus rau hauv tsev.
- Muab xaub npum ntxhua kab plev los ntxuav daim kab plev.
- Muab nyom los sis chiv los npog cov av uas do do.
- Kawm seb yuav kho cov tsev uas ua ua ntej 1978 li cas thiaj li tsis phom sij. Tsis txhob tshiaiv thaum qhuav los sis tshiaiv cov xim uas muaj hmoov txhuas; xyuas kom koj tsis txhob ua kom kub rau qhov chaw uas koj tshiaiv. Yog hais tias koj xav paub ntxiv hu rau Minnesota Lub Caj Meem Fai Saib Xyuas Kev Kaj Huv Ntawm Cev ntawm 651-201-4620.

Theem peb 3 Noj Cov Khoom Noj Uas Zoo Rau Lub Cev



- Kom koj tus menyuum noj tej yam khoom kom zoo thiab cov khoom txom ncauj kom zoo txhua hnub.
- Noj txhua puas mov ntawm rooj noj mov.
- Tsis txhob noj cov khoom uas twb poob rau hauv pem teb lawm.
- Pub cov khoom noj uas muaj calcium, iron thiab Vitamin C rau koj tus menyuum noj.
- Siv dej txias ntawm kais los haus thiab ua noj.
- Tsis txhob siv cov tshuaj uas ib txwm siv los sis cov tshuaj plev plhu uas muaj cov hmoov txhuas nyob rau hauv.

Theem plaub 4 Mloog Tus Kws Kho Mob Cov Lus Qhia Ua



Cov menyuum uas muaj cov hmoov txhuas nyob rau hauv lawv cov ntshav yuav tsum tau mus tso ntshav soj ntsuam ntxiv. Cov kev soj ntsuam no yog los xyuas kom paub tseeb hais tias cov hmoov txhuas uas nyob hauv cov ntshav tsis txhob mus siab ntxiv.

Nws yog ib qho tseem ceeb heev uas koj mus kom ncav rau tag nrho cov sij hawm uas teem rau koj, thiab koj ua raws li cov lus qhia los ntawm tus kws kho mob. Koj tus kws kho mob yuav nrog koj tham txog lwm yam uas koj yuav ua tau los pab txo kom txhob muaj cov hmoov txhuas nyob rau hauv koj tus menyuum cov ntshav.

Cov Kev Uas Yuav Pab Txo Tau

Cov Hmoov Txhuas (Lead) Hauv Koj Tus Menyuum Cov Ntshav

Koj Cov Lus Sau Cia Koj Tus Kws Kho Mob

Tus Kus Kho Mob _____ Xov Tooj _____
Chaw Kho Mob Me _____ Xov Tooj _____

Daim Duab (Chart) Qhia Txog Cov Hmoov Txhuas Nyob Hauv Cov Ntshav

| Hnub Teem | Sij Hawm Teem | Muaj Hmoov Txhuas Ntau Npaum | Koj Cov Lus Sau Cia |
|------------|---------------|------------------------------|---------------------|
| Tuaj Ntsib | Tuaj Ntsib | Li Cas Nyob Hauv Cov Ntshav | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Tus Kws Ntsuam Mob Saib Xyuas Pej Xeem

Npe _____ Xov Tooj _____
Koj Cov Lus Sau Cia _____

Tus Neeg Uas Soj Ntsuam Seb Muaj Cov Hmoov Txhuas Ntau Npaum Li Cas Nyob Rau Hauv Tsev

Npe _____ Xov Tooj _____
Koj Cov Lus Sau Cia _____



Yog Hais Tias Koj Xav Tau Cov Lus Qhia No Rau Ib Tug Neeg Uas Dig Muag Los Sis Lag Ntseg, Thov Sau Ntawv Mus Rau Los Sis Hum Us Rau: Minnesota Lub Caj Meem Fai Saib Xyuas Kev Kaj Huv Ntawm Cev Txog Hmoov Txhuas (Minnesota Department of Health Lead Program) P.O. Box 64975 St. Paul, Minnesota 55164-0975 Xov Tooj: 651-201-4620 MDH TTY: 651-201-5797

Tseem mus xyuas tau rau ntawm peb lub website ntawm www.health.state.mn.us

Cov menyuum uas nyob hauv daim ntawv qhia yam muaj tseeb no tsis muaj hmoov txhuas nyob rau hauv lawv cov ntshav. Cov khoom nyob hauv cov duab no tsuas yog siv los ua piv txwv xwb

Yog Hais Tias Koj Muaj Lus Nug, Thov Hu Rau

Minnesota Lub Caj Meem
Fai Saib Xyuas Kev Kaj
Huv Ntawm Cev ntawm:
651-201-4620