

# ការពុលសារធាតុសំណង់ក្នុងវិញ្ញាណកម្មរបស់អ្នក

ការធ្វើធាតុសំណង់ក្នុងផ្ទះដែលអំណោយផលដល់សុខភាព គឺជាផ្នែកមួយយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការលូតលាស់រាងកាយ និងសតិប្រាជ្ញាក្នុងវិញ្ញាណកម្មរបស់អ្នក ។ ធ្វើតេស្តកូន និងផ្ទះរបស់អ្នករកមើលសារធាតុសំណង់ ដើម្បីបង្ការការពុលបណ្តាលពីសារធាតុសំណង់ ។

## ហេតុអ្វីបានជាសារធាតុសំណង់ មានភាពអាក្រក់ចំពោះសុខភាពម៉្លេះ?

សារធាតុសំណង់អាចបណ្តាលឱ្យ៖

- អាកប្បកិរិយាបញ្ហា
- ការរៀនសូត្រពិការភាព
- ការស្លាប់ខូចខាត
- ការនិយាយពន្យារការលូតលាស់
- ចុះទាបសតិប្រាជ្ញា

## តើខ្ញុំអាចដឹងបានដោយរបៀបណា ថាកូនរបស់ខ្ញុំកំពុងពុលសារធាតុសំណង់?

- កុមារតូចៗភាគច្រើន ដែលពុលសារធាតុសំណង់ មិនមានអាការៈ ឬមិនបញ្ចេញអាការៈបញ្ហាក៏ដោយក៏មានជំងឺទេ ។
- វិធីតែមួយគត់ ដែលអាចប្រាប់បានថា តើកូនអ្នកពុលជាតិសំណង់ដែរឬទេ គឺត្រូវពិនិត្យឈាមរបស់គាត់ ។ សូម
- ពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យ អំពីការពិនិត្យឈាម ដើម្បីរកមើលការពុលជាតិសំណង់ របស់កូនអ្នក ។ អាជ្ញាធររដ្ឋមេន តម្រូវឱ្យកុមារអាយុ 1 និង 2 ឆ្នាំ ធ្វើតេស្តរកមើលការពុលសារធាតុសំណង់ ។

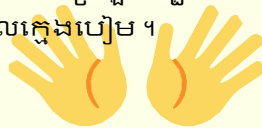
## អ្វីដែលបណ្តាលឱ្យកុមារពុលសារធាតុសំណង់?

ផ្ទះដែលមានលាយសារធាតុសំណង់ ហុយចេញពីផ្ទាំងបង្អួចចាស់ៗ ដែលមានលាយសារធាតុសំណង់ នៅពេលដែលវាពុកផុយ

ត្រូវខូចខាត ឬរងការរំខានក្នុងអំឡុងពេលការប្រើប្រាស់ប្រចាំថ្ងៃ ឬក្នុងពេលជួសជុលផ្ទះ ។



ផ្ទះដែលមានលាយសារធាតុសំណង់ ប្រឡាក់ដៃកុមារ ប្រឡាក់ប្រដាប់លេង និងប្រឡាក់ក្បាលដោះដីដែលក្មេងបៀម ។



ផ្ទះហុយចេញពីផ្ទាំងបង្អួចដែលមានលាយសារធាតុសំណង់ គឺជាមូលហេតុសាមញ្ញជាងគេ ដែលបណ្តាលឱ្យកុមារពុលសារធាតុសំណង់ នៅរដ្ឋមេន ។

វាងាយស្រួលណាស់ដែល ផ្ទាំងបង្អួចមានលាយសារធាតុសំណង់, ជញ្ជាំងផ្ទះរបស់អ្នកដែលមានលាយសារធាតុសំណង់ និងដីដែលមានលាយសារធាតុសំណង់ ចូលក្នុងមាត់កុមារ ។



## ហេតុអ្វីបានជាកុមារតូច ងាយរងគ្រោះបំផុតពីសារធាតុសំណង់?

- ផ្ទះដែលមានលាយសារធាតុសំណង់ អាចនៅជាប់កម្រាលផ្ទះ បន្ទះក្រោមបង្អួច និងតាមបរិវេណដែលកុមារតែងយកដៃបំប៉និងកន្លែងក្មេងលេង ។ កុមារ ជាពិសេស កុមារអាយុក្រោម 3 ឆ្នាំ ជាញឹកញយតែងយកដៃលូកមាត់ និងវារលើកម្រាលផ្ទះ ។
- ស្ថានភាពបែបនេះ វាងាយនឹងធ្វើឱ្យផ្ទះដែលមានលាយសារធាតុសំណង់ ចូលក្នុងមាត់កុមារក្នុងរយៈពេលយូរ ។
- ត្រឹមបរិមាណ តិចតួចនៃផ្ទះដែលមានលាយសារធាតុសំណង់ ក៏អាចបណ្តាលឱ្យកុមារតូច រងគ្រោះថ្នាក់ដែរ ។ កុមារ អាចងាយរងគ្រោះថ្នាក់បណ្តាលពីសារធាតុសំណង់ ដោយសារថា រាងកាយ និងខួរក្បាលរបស់ពួកគេ កំពុងតែលូតលាស់ ។

ការពារគ្រួសាររបស់អ្នក ។ ធ្វើតេស្តឈាមកូនរបស់អ្នក ។ ធ្វើតេស្តផ្ទះរបស់អ្នក រកមើលសារធាតុសំណង់ ។

- សូមបើកមើលព័ត៌មានក្នុងវិបសៃត៍នេះ៖ [maine.gov/healthyhomes](http://maine.gov/healthyhomes)
- ហៅទូរស័ព្ទទៅលេខនេះ ដើម្បីសុំដំបូន្មាន៖ 866-292-3474, សម្រាប់អ្នកប្រើ TTY សូមហៅទៅលេខ៖



# ជំហានងាយស្រួល ដើម្បីការពារកូនអ្នក ឲ្យ គេចផុតពីសារធាតុសំណង់

## រកមើលសារធាតុសំណង់ផ្ទះរបស់អ្នក

- បើអ្នករស់នៅក្នុងផ្ទះចាស់ ដែលកសាងមុនឆ្នាំ 1950 សូមស្នើសុំ កញ្ចប់សម្រាប់ធ្វើតេស្តរកមើលសារធាតុសំណង់ ដោយឥតគិតថ្លៃ ពី [maine.gov/healthyhomes](http://maine.gov/healthyhomes) ។ ការធ្វើបែបនេះអាចជួយអ្នករកមើលថា តើក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក មានផលិតផលដែលមានលាយសារធាតុសំណង់ដែរឬទេ ។
- ពិនិត្យមើលថ្នាំលាបបង្ហាញ និងកម្រាល ក្រែងមានស្នាមរក ស្នាមប្រេះ ឬស្នាមបែកជាក់ទេច ។ មិនត្រូវឲ្យកុមារ នៅក្បែររំលែងដែលថ្នាំលាប មានរកឡើយ ។ យកតុទូ ដាក់បង្ហាញកុមារកុំឲ្យប៉ះពាល់បរិវេណទាំងអស់នោះ ។
- សូមប្រាប់អ្នកគ្រប់គ្រង ឬម្ចាស់ផ្ទះរបស់អ្នក ឲ្យបានដឹងអំពីបរិវេណផ្សេងៗក្នុងផ្ទះដែលថ្នាំលាបខូចខាត ដើម្បីឲ្យ
- គេធ្វើការជួសជុល ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ។ សិក្សាអំពីរបៀបគ្រប់គ្រងផលិតផលដែលមានលាយសារធាតុសំណង់ មុនពេលអ្នកចាប់ផ្តើម ជួសជុលផ្ទះ ឬលាបផ្ទះ ។
- សូមជួល “អ្នកម៉ៅការ RRP ដែលមានលិខិតទទួលស្គាល់ពី EPA” ឲ្យធ្វើការងារនេះ ។ ចូរស្វែងយល់បន្ថែមនៅ [epa.gov/lead](http://epa.gov/lead) ។

## លាងសំអាតផ្ទះដែលមានលាយសារធាតុសំណង់

- សំអាតកម្រាលផ្ទះ បន្ទះក្រោមបង្អួច និងកម្រាលតុ ដោយប្រើអំបោសសើម ឬក្រណាត់សម្រាប់ដូតហើយបោះចោល ឲ្យបានមួយដង ក្នុងមួយសប្តាហ៍ ។ អំបោស, ក្រណាត់ស្តូត, និងម៉ាស៊ីនបូមធ្នូ ដែលមិនប្រើតម្រង HEPA ពង្រាយផលិតផលដែលមានលាយសារធាតុសំណង់ ។
- លាងដៃកូនរបស់អ្នក ជាមួយសាប៊ូ និងទឹក មុនពេលញ៉ាំអាហារ ឬមុនពេលចូលគេង ។ សូមលាងសំអាតប្រដាប់ក្មេងលេង
- ឲ្យបានមួយដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ហើយត្រូវរក្សាទុកប្រដាប់ក្មេងលេងទាំងអស់ឲ្យ ឆ្ងាយពីបរិវេណមានថ្នាំលាបរក ។
- លាងសំអាតក្បាលដោះ និងដបទឹកដោះ បើវាធ្លាក់លើកម្រាល មុនពេលឲ្យកូនអ្នកបៅ ។

## ហាមយកអ្វីដែលមានលាយសារធាតុសំណង់ចូលក្នុងផ្ទះ

- បើការងារអ្នក មានប៉ះពាល់សារធាតុសំណង់ សូមដូរស្បែកជើង និងខោអាវ ក្លាមក្រោយចប់កិច្ចការ ។ ខោអាវពាក់ធ្វើការ សូមបោកដាច់ដោយឡែកពីខោអាវទូទៅក្នុងផ្ទះ ។ ត្រូវដូតទឹកសំអាតខ្លួន មុនពេលប៉ះពាល់កូនរបស់អ្នក ។
- ប្រើកម្រាលដូតជើង ដើម្បីការពារផលិតផលក្នុងផ្ទះ ហើយមិនត្រូវពាក់ស្បែកជើងចូលក្នុងផ្ទះឡើយ ។
- ត្រូវប្រាកដថា ប្រដាប់ក្មេងលេងចាស់ៗ ឬប្រដាប់ប្រដាប់ក្មេងលេងដែលលាបថ្នាំចាស់ៗ ស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពល្អ ហើយសូមទុកវា ឲ្យផុតពីដៃក្មេង ។ សូមជៀសវាងប្រើថ្នាំបូមធ្នូ ឬថ្នាំប្រសើរដែលមានលាយសារធាតុសំណង់ ។

### ការពារគ្រួសាររបស់អ្នក ។ ធ្វើតេស្តឈាមកូនរបស់អ្នក ។ ធ្វើតេស្តផ្ទះរបស់អ្នក រកមើលសារធាតុសំណង់ ។

- សូមបើកមើលព័ត៌មានក្នុងវិបសៃត៍នេះ : [maine.gov/healthyhomes](http://maine.gov/healthyhomes)
- ហៅទូរស័ព្ទទៅលេខនេះ ដើម្បីសុំដំបូន្មាន : 866-292-3474, សម្រាប់អ្នកប្រើ TTY សូមហៅទៅលេខ : លេខបន្តរបស់រដ្ឋមេន 711

