មិនត្រូវឲ្យកូនអ្នកនៅក្បែរ បរិវេណមានសារធាតុសំណឡើយ

សន្លឹកព័ត៌មានគន្លឹះអំពី សារធាតុសំណ #5

ខែមករា ឆ្នាំ 2023

នេះជារបស់4 យ៉ាង ដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ក្នុងការជួយឲ្យកូនរបស់អ្នកមានសុវត្ថិភាពពីការពុលសារធាតុសំណ ។ បើអ្នកដឹងថា ឬបើអ្នកគិតថា ផ្ទះរបស់អ្នកលាបថ្នាំមានសារធាតុសំណ សូមប្រើព័ត៌មាននៅក្នុងសន្លឹកព័ត៌មានគន្លឹះនេះ សម្រាប់ជួយអ្នកក្នុងការធ្វើឲ្យកូនអ្នកគេចផុតពីការពុលសារធាតុសំណ ។

កុមារតូចអាយុ 1 និង 2 ឆ្នាំ ជាអ្នកដែលអាចមានហានិភ័យខ្ពស់ពីការទទួលសារធាតុសំណចូលក្នុងខ្លួន ។ ពួកគាត់អាចប៉ះពាល់ធូលីសំណ ឬកំទេចថ្នាំលាបមានសារធាតុសំណ ដែលធ្វើឲ្យសារធាតុនៃវត្ថុនេះ អាចជ្រៀតចូលក្នុងខ្លួនបាន ដោយសារតែពួកគាត់តែងលូកមាត់ ឬយករបស់លេង ឬរបស់ផ្សេងទៀត ដាក់ចូលមាត់ ។ ពួកគាត់ក៏អាចលេងក្នុងបរិវេណដែលអាចមានធុលីសំណ ដូចជានៅលើកម្រាល និងនៅក្បែរបន្ទះទម្របង្អួច ជាដើម ។

1

បរិវេណក្មេងលេងត្រូវស្អាតជានិច្ច

ត្រូវគិតមើលអំពីទីកន្លែងទាំងអស់ក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ដែលកូនរបស់អ្នកចូលចិត្តលេង ។

- រកមើលនៅតាមកន្លែងទាំងអស់នោះថាតើ មានស្នាមរបក ឬស្នាមប្រេះថ្នាំលាបដែរឬទេ ។ ប្រមូលកំទេចថ្នាលាបដែលនៅកកតាមបរិវេណទាំងអស់នោះ បោះចោលឲ្យឆ្ងាយ ។
- លាងសំអាតឥដ្ឋ ឬបូមធូលីពីកម្រាលព្រំ ឲ្យបានញឹកញាប់ (ប្រើម៉ាស៊ីនបូមធូលីតម្រង HEPA) ។
- ដាក់គ្រឿងសង្ហារិម បាំងបន្ទះទម្របង្អួច ដែលថ្នាំលាបមានស្នាមប្រេះ ដើម្បីការពារកូនអ្នកមិនឲ្យចូលទៅបរិវេណនោះបាន ។
- បើអ្នករស់នៅក្នុងផ្ទះល្វែង មិនត្រូវបណ្ដោយឲ្យកូនអ្នកលេងក្នុងបន្ទប់ល្វែងក្រៅ កាំជណ្ដើរ ឬច្រកបន្ទប់ខាងមុខផ្ទះ ទេ ។

2

លាងសំអាតធូលី

ត្រឹមតែធូលីសំណតិចតួច ក៏វាអាចសាយភាយពេញផ្ទះ ឬផ្ទះល្វែងរបស់អ្នកបានដែរ ។ ត្រូវជូតសំអាតផ្ទះឲ្យបានញឹកញាប់ ដោយប្រើអំបោស និងក្រណាត់សម្រាប់ជូតដែលសើម ដើម្បីកាត់បន្ថយបរិមាណធូលីសំណក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ។

- លាងសំអាតបន្ទះទម្របង្អួច គែមបរិវេណបង្អួច និងទ្វារ និងបរិវេណផ្សេងទៀត ដែលក្មេងអាចប៉ះពាល់ ។
- លាងសំអាតកម្រាលមួយអាទិត្យម្ដង ។
- ចូលទៅកាន់ផ្នែកអំពីម្ចាស់ផ្ទះ នៅក្នុងវិបសៃត៍របស់រដ្ឋមេន តាមអាសយដ្ឋាន maine.gov/healthyhomes សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ។

3

តេស្តឈាមរបស់កូនអ្នករកមើលសារធាតុសំណ

សូមពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យ អំពីការពិនិត្យឈាម ដើម្បីរកមើលការពុលជាតិសំណ របស់កូនអ្នក ។

- អាជ្ញាធររដ្ឋមេន តម្រូវឲ្យកុមារអាយុ 1 និង 2 ឆ្នាំ ធ្វើតេស្តរកមើលការពុលសារធាតុសំណ ។
- បើសិនជាលទ្ធផលបង្ហាញថា សារធាតុសំណក្នុងឈាមរបស់កូនអ្នក មានកម្រិតខ្ពស់ កូនរបស់អ្នកត្រូវធ្វើតេស្តរកសារធាតុសំណក្នុងឈាមផ្សេងទៀត ដើម្បីឲ្យអាចដឹងប្រាកដថា សារធាតុសំណ បានរលាយបាត់ពីក្នុងឈាមកូនរបស់អ្នក ។
- សូមកុំភ្លេច ទៅជួបពេទ្យកូនរបស់អ្នកតាមការណាត់ទាំងអស់ ។
- សូមចូលក្នុងផ្នែកអំពីឪពុកម្ដាយ របស់ទំព័ររដ្ឋមេន តាមអាសយដ្ឋាន maine.gov/healthyhomes សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ។

4

មិនត្រូវឲ្យសារធាតុសំណចូលក្នុងមាត់កូនរបស់អ្នកឡើយ

- លាងសំអាតដៃមុនញ៉ាំអាហារ និងមុនចូលគេង ។
- លាងសំអាតរបស់ក្មេងលេងរៀងរាល់សប្ដាហ៍ ។
- មិនត្រូវឲ្យក្មេងញ៉ាំអាហារ ឬបៀមក្បាលដោះកៅស៊ូ ដែលធ្លាក់លើកម្រាលឡើយ ។
- បញ្ចុកអាហារកុមារ លើតុដែលស្អាត ឬលើកៅអីខ្ពស់ ។

ការពារគ្រួសាររបស់អ្នក ។

- សូមឆែកមើលព័ត៌មានក្នុងវិបសៃត៍នេះ ៖ maine.gov/healthyhomes
- ហៅទូរស័ព្ទទៅលេខនេះ ដើម្បីសុំជំបូន្មាន ៖ **866-292-3474 • អ្នកប្រើ TTY សូមហៅទៅលេខ ៖ លេខបន្តរបស់រដ្ឋមេន 711**

Department of Health and Human Services