# ການກວດຫາສານກົ່ວ ໃນ ແລະ ອ້ອມເຮືອນຂອງທ່ານ

ທ່ານບໍ່ສາມາດເຫັນສານກົ່ວ ແຕ່ມັນອາດຈະມີຢູ່ຫຼາຍບ່ອນພາຍໃນ ແລະ ນອກເຮືອນຂອງທ່ານ. ສານກົ່ວສາມາດເຮັດໃຫ້ລູກຂອງທ່ານເຈັບເປັນດ້ວຍຫຼາຍວິທີ. ເດັກນ້ອຍສ່ວນໃຫຍ່ທີ່ໄດ້ຮັບພິດຈາກສານກົ່ວບໍ່ໄດ້ມີລັກສະນະ ຫຼື ປະຕິບັດຄືຄົນບໍ່ສະບາຍ. ທ່ານມີແຫຼ່ງທີ່ອາດຈະມີສານກົ່ວໃນ ຫຼື ອ້ອມເຮືອນຂອງທ່ານບໍ? ໃຊ້ລາຍການລຸ່ມນີ້ເພື່ອກວດກາ:

## ສີ

☐ ໃຫ້ເດັກນ້ອຍຢູ່ຫ່າງຈາກເກັດສີ ຫຼື ຄາບສີລອກ.

ເຮືອນທີ່ປຸກກ່ອນປີ 1978 ແມ່ນຖືວ່າມີສີທີ່ມີສານກົ່ວ ເຊິ່ງສາມາດລອກ ຫຼື ຕົກເກັດ ແລະ ປ່ຽນເປັນຝຸ່ນ. ເດັກນ້ອຍອາດຈະກິນເກັດສີ ຫຼື ຮັບເອົາຝຸ່ນຕາມຂອງຫຼິ້ນຂອງເຂົາເຈົ້າ.

## ຝຸ່ນ

☐ ໃຊ້ຜ້າປຽກເຊັດໃນເວລາອະນາໄມເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຝຸ່ນກະຈາຍສູ່ອາກາດ.

ຝຸ່ນສານກົ່ວສາມາດສະສົມໃນເຮືອນຂອງທ່ານ ເຊິ່ງມາຈາກສີທີ່ມີສານກົ່ວ ຫຼື ມົນລະພິດທາງອາກາດທີ່ມີສານກົ່ວຈາກໂຮງງານ ຫຼື ແກ໊ສເຮືອບິນ. ນອກຈາກນັ້ນ, ມັນຍັງສາມາດຖືກນຳເຂົ້າມາໃນເຮືອນໄດ້ ຖ້າມີດິນທີ່ສຳຜັດກັບສານກົ່ວຈາກການເຮັດວຽກ ຫຼື ເຮັດກິດຈະກຳຍາມຫວ່າງ.

## ດິນ

☐ ລ້າງມືຂອງລູກທ່ານເປັນປະຈຳ ແລະ ປົກດິນເປົ່າດ້ວຍຕົ້ນໄມ້, ຫຍ້າ, ເປືອກໄມ້ ຫຼື ກ່ອນຫີນ.

ສານກົ່ວສາມາດມີຢູ່ໃນດິນຈາກຫຼາຍແຫຼ່ງໃນສະພາບແວດລ້ອມ. ຖ້າເດັກນ້ອຍຫຼິ້ນຢູ່ດິນ, ສານກົ່ວສາມາດຕິດມືເຂົາເຈົ້າໄດ້.

## ນ້ຳ

☐ ໃຫ້ພິຈາລະນານຳໃຊ້ເຄື່ອງກັ່ນຕອງທີ່ໄດ້ຮັບການຮັບຮອງເພື່ອເອົາສານກົ່ວອອກຈາກນ້ຳ.

☐ ໃຊ້ນ້ຳເຢັນສຳລັບການດື່ມ, ແຕ່ງກິນ ແລະ ນົມຝຸ່ນເດັກນ້ອຍ.

ບາງເຮືອນອາດຈະມີສານກົ່ວໃນທໍ່ນ້ຳ ແລະ ສິ່ງຍຶດຕິດເຮືອນທີ່ສາມາດເຂົ້າໄປໃນນ້ຳຂອງທ່ານ. ໃຫ້ຕິດຕໍ່ໜ່ວຍງານນ້ຳປະປາຂອງທ່ານສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ.

## ເຄື່ອງສຳອາງ ແລະ ຢາແບບດັ່ງເດີມ

☐ ໃຫ້ປຶກສາກັບທ່ານໝໍຂອງທ່ານກ່ອນນຳໃຊ້ເຄື່ອງສຳອາງ, ແປ້ງ ຫຼື ການປິ່ນປົວແບບດັ້ງເດີມເຊັ່ນ: ຜົງຫາຂອບຕາ, ແນວແຕ້ມຂອບຕາ, ຊິດູຣ, ອາຊາຄອນ, ເກຣຕາ ແລະ ເປລູອາ.

## ອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງເທດບາງຊະນິດ

☐ ຫຼີກລ່ຽງອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງເທດນຳເຂົ້າ ທີ່ອາດຈະມີສານກົ່ວ ເຊັ່ນ: ຕັກກະແຕນຊາປູລິນ (ຕັກກະແຕນແຫ້ງ), ໝາກເຜັດແຫ້ງ, ໝາກຂາມ ແລະ ຂີ້ໝີ້ນ.

## ລູກຖ່ວງ ແລະ ກະສຸນ

☐ ໃຫ້ລູກຂອງທ່ານຢູ່ຫ່າງຈາກລູກຖ່ວງ ຫຼື ກະສຸນ ແລະ ປອກທີ່ເຮັດຈາກສານກົ່ວ

## ເຄື່ອງປັ້ນດິນເຜົາ ແລະ ເຄື່ອງໃຊ້

☐ ບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ຈານທີ່ເສື່ອມສະພາບ, ເຮັດດ້ວຍມື ຫຼື ມາຈາກນອກສະຫະລັດ ເວັ້ນແຕ່ວ່າຈະມີການກວດຫາສານກົ່ວໃນພວກມັນແລ້ວ.

CDPH California Department of Public Health

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ, ກະລຸນາເຂົ້າເບິ່ງ go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids ຫຼື ຕິດຕໍ່:

ທັນວາ 2024 · © 2024, ພະແນກສາທາລະນະສຸກ ແຄລິຟໍເນຍ (California Department of Public Health)