

Tiv Thaiiv Koj Tsev Neeg

Siab Xyuas Koj Tus Menyuum

- Txhob cia koj tus menyuum nyob ze cov xim pleev tsev qub lossis nti poob los
- Ntxuav koj tus menyuum ob txhais tes thiab cov khoom ua si kom ntau
- Pub cov khoom noj thiab cov khoom txom ncauj uas zoo rau neeg lub cev rau koj tus menyuum noj txhua hnuv thiab tsis txhob muab khoom qab zib rau koj tus menyuum noj

Hauv Koj Lub Tsev thiab Sab Nraum Zoov

- Tu kom koj lub tsev du lug thiab kom tsis txhob muaj hmoov av
- Tsis txhob tshiaiv, txhuam, siv lub tshuab tsuag dej los ntxuav, los sis siv lub tshuab pa los txhuam cov xim pleev tsev kom nti uas tseem tsis tau soj ntsuam thiab twb tsis paub hais tias cov xim pleev tsev ntawd tsis muaj hmoov txhuas nyob hauv
- Npog cov av nraum zoov ntawm cov chaw koj tus menyuum ua si
- Hle khau los sis so khau rau daim ntaub ntawm qhov rooj ua ntej nkag mus rau hauv tsev
- Hloov cov khaub ncaws thiab nkawm khau ua hauj lwm, thiab yang los sis da dej ua ntej nkag mus hauv tsheb los sis mus tsev yog hais tias koj ua hauj lwm nrog hmoov txhuas

Cov Khoom koj Yuav thiab Siv

- Tsis txhob siv cov tais diav thiab lauj kaub uas qub, yaig, lossis khoom qub yuav ntawm cov khw muag khoom luv nqi lossis khw tshav puam, uas siv cov khoom ci ci, ua ntawm tes, lossis ua lwm lub teb chaws tuaj ua ntej tau muab soj ntsuam thiab paub hais tias lawv tsis muaj hmoov txhuas nyob rau hauv.
- Tsis txhob siv cov tshuaj pab tom tsev zoo li azarcón, greta, lossis pay-loo-ah. Tej cov tshuaj Ayurvedic pab tom tsev, tshuaj Suav thiab lwm yam tshuaj pab los kuj muaj tau hmoov txhuas ib yam. Tham nrog koj tus kws khomob ua ntej yuav siv ib yam tshuaj khomob.
- Tau pom hais tias tej cov tshuaj pleev plhu, zoo li kohl lossis surma, muaj hmoov txhuas xyaws.
- Tsis txhob noj cov zaub mov thiab cov hmoov txuj lom uas muaj xim tshiab tshiab, zoo li chapulines thiab turmeric, uas tsev neeg lossis phooj ywg nqa lwm lub teb chaws tuaj.
- Tsis txhob cias koj tus menyuum ua si nrog lossis npuav tej khoom nyiaj-kub coj ntawm lub cev (jewelry), cov thauj nuv ntsees lossis mos txwv lossis plav tooj mos txwv.



Puas muaj

HMOOV TXHUAS

nyob hauv lossis ib ncig ntawm koj lub tsev?

Hmoov txhuas yuav muaj tau nyob ntau
qhov chaw hauv tsev thiab nraum zoov.

Hmoov txhuas yuav ua tau mob rau koj tus menyuum. Hmoov txhuas yuav tsim tau mob rau menyuum yaus lub paj hlwb. Kev lom neeg los ntawm hmoov txhuas yuav ua tau rau menyuum yaus kawm ntawv, mob siab mloog lus thiab coj cwj pwm zoo tau nyuaj. Feem coob ntawm cov menyuum yaus leej twg uas yog raug kev lom neeg los ntawm hmoov txhuas yeej tsis zoo li ib tug neeg mob lossis coj cwj pwm zoo li nws mob.

Nug koj tus menyuum tus kws kho mob txog kev coj koj tus menyuum mus soj ntsuam saib nws lub cev puas muaj hmoov txhuas. Tib txoj kev uas yuav paub seb koj tus menyuum puas muaj hmoov txhuas nyob hauv nws lub cev yog coj koj tus menyuum mus tso ntshav soj ntsuam seb puas muaj hmoov txhuas.

Cov menyuum feem ntau mus tso ntshav soj ntsuam thaum lawv muaj hnuv nyoog 1 thiab 2 xyoos. Ib co menyuum uas muaj 2 xyoos rov saum tseem yuav tau mus tso ntshav soj ntsuam thiab.

Xav tau lus qhia ntxiv txog qhov zoo, mus xyuas ntawm www.cdph.ca.gov/programs/clppb lossis hu rau Lub Chaw Tiv Thaiiv Kev Txhuas Lom ntawm koj ib cheeb tsam



Hmoov txhuas yuav muaj tau nyob xyaw...



hauv cov xim pleev tsev uas nti poob los



hauv cov tshuaj pab tom tsev zoo li azarcón, greta, lossis pay-loo-ah



ntawm koj tej plaub hau, tawv nqaij, nkawm khau, thiab khaub ncaws tom qab ua hauj lwm tas



hauv cov mos txwv thiab thauj nuv ntses



hauv cov khoom rau menyuam yuas ua si



hauv tej hom khoom koj thaum ua zam (jewelry)
<https://dtsc.ca.gov/toxics-in-products/lead-in-jewelry/>



hauv tej hom qhaub noom qab zib
www.cdph.ca.gov/Programs/CEH/DFDCS/Pages/FDBPrograms/FoodSafetyProgram/LeadInCandy.aspx



hauv tej av qhuav



hauv cov tshuaj pleev plhu ib txwm muaj, zoo li kohl, surma, lossis sindoor



hauv tej hom tais diav thiab lauj kaub



hauv cov hmoov av nyob hauv tsev



hauv cov zaub mov thiab cov hmoov txuj lom uas muaj xim tshiab tshiab tuaj lwm teb chaws tuaj