

# တၢ်တြီဆၢ ဓါၣ်ပှ် (LEAD) ယုၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၣ်



ခဲၣ်လၢစံယၢၣ်(မ) (calcium) အတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ တၢ်မၤကျၢၤထီၣ်စၢၤန့ၣ်န့ၣ်တဖၣ် ဒီးမၤစၢၤလီၤစၢၤဝဲဒၣ်တၢ်ဆူးသဝံးန့ၣ် ဓါၣ်ပှ် (lead) န့ၣ်လီၤ. ခဲၣ်လၢစံယၢၣ်(မ) (calcium) အတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်အကျိပှ်ယုၣ်ဝဲဒီးတၢ်န့ၣ်ထံဒီးတၢ်လၢတၢ်တုထုထီၣ်ဝဲဒီးတၢ်န့ၣ်ထံဒ်အမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်ထံလီၤသကၤ (cheese) ဒီး တၢ်န့ၣ်ထံဆံၣ် (yogurt) န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤစၢၤအဂၤတဖၣ်လၢအပှ်ယုၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢလီၤဟ့ (မုၤတလီၤဒီး, kale, ဒီး collard greens), ဒီး ထီၣ်နီၣ်ဘုၣ် (tofu) န့ၣ်လီၤ. ညှၢ်စီမိၣ် (salmon) ဒီး ညှၢ်စုၣ်ဒံ (sardines) ညှၢ်ဒါတဖၣ် (ပှ်ယုၣ်ဒီးအယံဖဲအပူၤ) မ့ၢ်စ့ၢ်ကီၤ ခဲၣ်လၢစံယၢၣ်(မ) (calcium) တၢ်မၤစၢၤအဂၤတဖၣ်လၢလ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

### Vitamin C အတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်

မ့ၢ်တၢ်အရ့ဒိၣ်ဝဲလၢဖံးဘုၣ်ဒီးယံကွဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်တပူၤယီဝဲဒီး ထး (iron), မ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလီၤစၢၤစ့ၢ်ကီၤတၢ်ဆူးသဝံးန့ၣ် ဓါၣ်ပှ် (lead) န့ၣ်လီၤ. တၢ်ထံၣ်န့ၣ်ဝဲဒၣ် Vitamin C အါမးဖဲတၢ်သူးတၢ်သုၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်အကျိန့ၣ်လီၤ. Vitamin C အတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်အကျိပှ်ယုၣ်ဒီးတၢ်သူးတၢ်သုၣ်လၢအဆံၣ် ဒ်အမ့ၢ်စ့ၢ်ဝဲဒၣ်ဒီးသုၣ်သ့ၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်အစီထံတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တကီၤဆံၣ်သုၣ်ဒီးတကီၤဆံၣ်သုၣ်အစီထံတဖၣ်ကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢအဂၤမးစ့ၢ်ကီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဒီးတၢ်လၢဒ်အမ့ၢ်မိၢ်ဖဲသုၣ်ဖးဒိၣ်, ဩဓိလဲ, အၣ်လူ, သဘၣ်ဘိၣ်ခိၣ်ဖိ, ဒီးတၢ်သူးတၢ်သုၣ်ဒ်အမ့ၢ် သုၣ်တီသုၣ် (peaches), စုၣ်ဘဲးရံၣ်သုၣ်, သုၣ်လဲသုၣ် (pears), တဲးတီသုၣ်, ဒီးအဂၤတဖၣ်ပှ်ယုၣ်ဒီး vitamin C အတၢ်မၤစၢၤအါမးန့ၣ်လီၤ.



### Iron အတၢ်မၤစၢၤတဖၣ် မၤကီၤခဲထီၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဆူးသဝံးန့ၣ် ဓါၣ်ပှ် (lead)

ဆူန့ၣ်နီၣ်မိၢ်ပှ်အပူၤကီၤဒိၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ. Iron အတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်ပှ်ယုၣ်ဒီးတၢ်ဖံးတၢ်ညှၢ်လၢတအိၣ်ဒီးအသိအချါ, ညှၢ်, ဒီးဆီညှၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်အဂၤတဖၣ်လၢအပှ်ယုၣ်ဒီး iron မ့ၢ်ဝဲ တၢ်ချ့အိၣ် (fortified cereals), ဖၣ်စတၢ် (pasta), ဒီးကိၣ်ပီၣ်မူးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သူးတၢ်သုၣ်အယု (စပဲးသုၣ်ယု, ထံမိတီၤဖးဒိၣ်), တၢ်ဒီးတၢ်လၢလီၤဟ့တဖၣ် (spinach, kale, ဒီး collard greens), ဘီးဘၣ်သုၣ်, ဒီးသဘ့ဟီၣ်လၢတဖၣ်, ဒီး ဝဲ (lentils) စ့ၢ်ကီၤအိၣ်ဒီး iron တၢ်မၤစၢၤအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



လၢကသုၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်-

National Lead Information Center (ထံလီၤကီၢ်ပူၤဘၣ်ပးစၢ်ထးဂ့ၢ်ကျိၤအလီၢ်ခၢၣ်သး) ကီးဘၣ်ဖဲ 1-800-424-LEAD (424-5323) လၢတၢ်မၤလိန့ၣ်ပၢၢ်အါထီၣ်ဘၣ်ပးစၢ်ကဘၣ် ဒီသဒါဖဲသုၣ်တဖၣ် လၢစၢ်ပှ် အစ့ၢ်အပျၢ်ဒ်လဲၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ပးစၢ်ထးအတၢ်လီၤ ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်အဂ့ၢ် မ့တမ့ၢ် န့ၣ်လီၤကျိၤဖဲ [www.epa.gov/lead](http://www.epa.gov/lead) တက့ၢ်.

တၢ်ဖဲကျဲးထုးထီၣ်လံာ်ဖှိတဲာ်အံၤဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအီၤခီဖျိ CDC National Center for Environmental Health (CDC-RFA-EH21-2102) န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤလၢပကတဲာ်ကတီၤဒီးဒူးအိၣ်ပဟံၣ်ဖိယီ ဖိတဖၣ်ဟံၣ်ပနီၣ်စၢၤဝဲဒၣ်တၢ်ဆူးသဝံးန့ၣ် ဓါၣ်ပှ် (lead) သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

မၤလီၤတံၢ်လၢဖိတဖၣ်အိၣ်အိၣ်ဘၣ်ဝဲဒၣ် တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၣ်, တၢ်အိၣ်လၢအသိအချါစ့ၢ်ဒီးအါဝဲလၢ ထး (iron), ခဲၣ်လၢစံယၢၣ်(မ) (calcium), ဒီးဘၣ်တၢ်မ့ၢ် C န့ၣ်တက့ၢ်.

ယုထၢ တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤလၢအလၢပဲၤဒီးတၢ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘၣ်အပ တီၢ်တဖၣ် လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်လၢကတီၢ်ဒီးမၤလီၤတံၢ်လၢ န့ၣ်နီၣ်မိၢ်ပှ်အပူၤလၢပဲၤဝဲဒီး ထး (iron), ခဲၣ်လၢစံယၢၣ်(မ) (calcium), ဒီးဘၣ်တၢ်မ့ၢ် C န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ဒီသဒါ ဓါၣ်ပှ်အစ့ၢ်အပျၢ်ဖဲဖိသုၣ်ခါကတီၢ်တၢ်တီၢ်ကျိၤ

South Dakota တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်ကျိၤ

600 East Capitol, Pierre, SD 57501

လီၤတဲဖိ- 1-800-592-1861

[doh.sd.gov/bloodlead](http://doh.sd.gov/bloodlead)

