

# Cov Leej Niam Xeeb Tub

Kev kuab lom taug txhuas hlau muab los ntawm nqos los ua pa tshuaj txhuas hlau. Kev lom taug txhuas hlau muaj tau leej niam dhau rau tus menyuam hauv plab.

Taug txhuas ntau heev nyob rau hauv koj lub cev tau:

- Muab rau koj tso koj nchuav menyuam
- Ua koj tus menyuam yuav tsum tau yug los ntxov los yog ua me me heev
- Ua mob rau koj tus me nyuam lub hlwb, ob lub raum, thiab lub paj hlwb
- Ua kom koj tus menyuam muaj teeb meem kawm los sis teeb meem coj cwj pwm

## 1. Koj yuav tau ua li cas:

**Ntsuam koj dej haus seb puas muaj tshuaj txhuas hlau**

- Koj yuav tsis pom, tsis hnov tsw, los yog saj cov txhuas hlau hauv cov dej
- Tib ib txoj kev ua rau koj paub koj lub tsev muaj tshuaj txhuas hlua ntau yog los ntawm kev kuaj ntsuam

## 2. Siv cov taub dej.

Qhov zoo tshaj plaws rau cov pojniam xeeb tub thiab cov menyuam yaus hnub nyoog qis dua 6 xyoo yog hauv cov dej ntim hauv taub dej, siv cov dej hauv taub dej ua mis losyog ua zaub mov rau cov menyuam no. Tuaj yeem siv cov dej lim tau yog koj koj siv ib lub lim dej uas NSF- tau lees tias tuaj yeem lim tau cov tshuaj txhuas thiab koj yuav tsum ua raws li cov lus qhia siv/thaum hloov nws.



**Nyia:**

Fwj dej, dej ntxaij lim dej uas NSF pom zoo siv, thiab dej xeem cov khoom siv uas muaj nyob rau dawb ntawm dej pab qhov chaw nyob Flint. Hu rau United Way 2-1-1 rau thaj tsam ze koj.

**3**

**Paub tias thaum twg koj siv tau dej tsis tau lim.**

- Muab kev ruaj ntseg rau ntxuav tais diav, lub fwj, lub txiv mis yas thiab cov khoom ua si feem ntau nrog dej tsis tau lim thiab xub npus dej raws li ntev raws li koj qhuav siab ua ntej yuav siv.
- Dej tsis tau lim tseem yuav siv tau los da dej, tiam sis ceev faj tsis tau dej nyob rau hauv koj tus menyuum lub qhov ncauj los yog cia laww haus cov dej nyob rau hauv lub dab.

**4**

**Noj cov khoom kom muaj hlau (iron), calcium thiav vais tas mees C.**

Cov khoom nej tej zaum yuav pab tiv thaiv koj thiab koj tus me nyuam hauv plab.

- **Calcium** nyob rau hauv cov mis nyuj, yogurt, cheese, thiab zaub ntsuab zoo li spinach.
- **Iron** nyob rau hauv cov nqaij liab, nqaij ntse thiab nqaij qaib, cov taum, thiab khoom ntse mis nyuj, thiab spinach.
- **Vais Tas Mees C** nyob rau hauv cov txiv kab ntxwv, ntsuab thiab liab kua txob, zaub cob pob, txiv lws suav, thiab kua txiv.

**5**

**Nrog koj tus kws kho mob tham.**

- Muaj ntshav taug txhuas. Tham nrog koj tus kws kho mob los yog hauv zos noj qab haus huv kom paub ntau ntxiv.

---

Yog xav paub ntxiv txog kev tiv thaiv koj tus kheej thiab koj tsev neeg los ntawm cov hlau lead, mus saib [www.michigan.gov/flintwater](http://www.michigan.gov/flintwater).

Yog xav paub ntxiv txog cov txhuas hlau hauv koj lub tsev thiab seb koj yuav ua li cas, hu rau lub Michigan Department of Health and Human Services ntawm 1-888-322-4453 los yog mus saib [www.michigan.gov/lead](http://www.michigan.gov/lead).

Cov pej xeem nyob Flint hu tau rau lub City of Flint Water Department kev kuaj dej dawb, 810-787-6537, los sis tos ib tug mus nyob rau ntawm thaj tsam pab dej.