

ဟံးနဟီၣ်ခိၣ်ညၣ်အဒိလၢ ဖျးစတံးထၢၣ် (zip lock) အပူၤ, ဒီးပကမၤကွၢ်န့ၣ်န့ၣ်လီၤ!

Eastside YMCA
875 Arcade Street | Saint Paul, MN

🕒 လါယူၤလံ 15, 2025 | ဟီၣ်ခိၣ်ညၣ် 3 န့ၣ်ရံၣ် - ဟီၣ်ခိၣ်ညၣ် 7 န့ၣ်ရံၣ်



RAMSEY COUNTY

ma DEPARTMENT OF HEALTH

တၢ်ဟံးနဟီၣ်ခိၣ်ညၣ်အဒိတခါ-

အပတ်ီၤ 1-

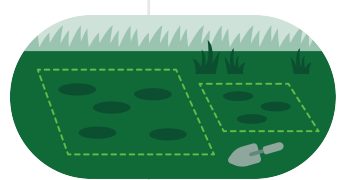
ဟံးနဟီၣ်ခိၣ်ညၣ် တၢ်လီၤကဝီၤ လၢနသးစဲ လၢနကဟံးဟီၣ်ခိၣ်ညၣ်အဒိအဂီၢ်တက့ၢ်.



အပတ်ီၤ 2-

ဟံးနဟီၣ်ခိၣ်ညၣ် - လၢတၢ်လီၤကဝီၤလၢအလံၤအဂီၢ်, ထၢဖျိၣ် ဟီၣ်ခိၣ်ညၣ် ဖဲတၢ်လီၤ 5 တၢ် - 10 တၢ် လၢလီၤကဝီၤ ဝဲန့ၣ်, ဒီးထၢန့ၣ်ဃုာ်အီၤလၢ တၢ်ဒၢကဆိတခါအပူၤတက့ၢ်. လၢတၢ်လီၤကဝီၤ အဆံးအဂီၢ်, ထၢဖျိၣ် ဟီၣ်ခိၣ်ညၣ် ဖဲတၢ်လီၤ 3 တၢ် ဒီးထၢန့ၣ်ဃုာ်အီၤလၢ တၢ်ဒၢကဆိတခါအပူၤတက့ၢ်.

(ကွၢ်တၢ်တပးလၢလံာ် လၢနကဆိတခါ ဟီၣ်ခိၣ်ညၣ်အဒိ ဖဲတၢ်လီၤ တတီးစုာ်စုာ်န့ၣ်တက့ၢ်.)



အပတ်ီၤ 3-

ဃါဃုာ် ဟီၣ်ခိၣ်ညၣ်ဂ့ၤဂ့ၤ ဖဲတၢ်ဒၢကဆိတဖျါအပူၤတက့ၢ်.



အပတ်ီၤ 4-

ထူးကွၢ် လၢဂံၢ်ဂြၢဒံ, လၢဂံၢ်ဒီး သ့ၣ်ဂံၢ်တဖၣ်, ဒီးမၤဃုာ်ထီၣ် အီၤလၢကလံၤကျါတက့ၢ်. တဘျီစူးကါ မ့ၣ်အူလၢ, မ့ၣ်အူလၢဖၣ်ကွၢ်ပူၤ, မ့တမ့ၢ်တၢ်မၤဃုာ်ထီၣ်သ့ လၢကမၤဃုာ်ထီၣ် ဟီၣ်ခိၣ်ညၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်!

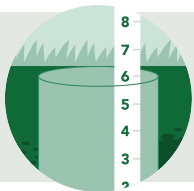


အပတ်ီၤ 5-

ထၢန့ၣ်လီၤ ဟီၣ်ခိၣ်ညၣ်ဃါဃုာ် 1-2 ခွဲးဆူ ဖျးစတံးထၢၣ်ဒၢ (one-quart) လၢအကဆိတဖျါအပူၤ ဃုာ်ဒီးကွဲးလီၤ တၢ်လီၤလၢ တၢ်ဟံးနဟီၣ်ခိၣ်ညၣ်အဒိဒီး တၢ်ဟံးနဟီၣ်ခိၣ်ညၣ်အဒိဖဲတၢ်လီၤ ပွဲၤတၢ်လဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

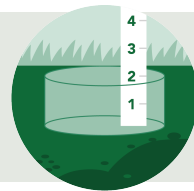


ဟီၣ်ခိၣ်ညၣ်လၢတၢ်ဟံးနဟီၣ်ခိၣ်ညၣ်အဒိအယီၤ လၢတၢ်လီၤတတီးစုာ်စုာ်အဂီၢ်



သ့ၣ်ဖျးကရၢၢ် အလီၤကဝီၤ

သ့ၣ်ဟံးနဟီၣ်ခိၣ်ညၣ်ခဲလၢကလံၤအိၣ်ဖဲ ဟီၣ်ခိၣ်ညၣ်မံးဖဲခိၣ် တုၤ အယီၤ 6-8 လဲးမး



တၢ်လီၤကွဲးလီၤကဝီၤ / တမ့ၢ် သ့ၣ်ဖျးကရၢၢ် အလီၤကဝီၤ

သ့ၣ်ဟံးနဟီၣ်ခိၣ်ညၣ်ခဲလၢကလံၤအိၣ်ဖဲ ဟီၣ်ခိၣ်ညၣ်မံးဖဲခိၣ် တုၤ အယီၤ 1-2 လဲးမး

တီၢ်နီၣ် - လၢတၢ်အဒိအိၣ်န့ၣ် တခါအဂီၢ်, မၤကဒါကွၢ် အပတ်ီၤ 1-5 တက့ၢ်.

မၤကဆိ နတၢ်ဒၢ လၢတၢ်အဒိတခါစုာ်စုာ် အဘျီစူးကါတက့ၢ်. ဟံးနဟီၣ်ခိၣ်ညၣ် ပှၤတကၤ/တၢ်အဒိအထၢၣ် 3 ဖျါ.

တၢ်သံကွၢ်အိၣ်န့ၣ်.

Saint Paul — Ramsey County Public Health

လီၤတဲစိ- 651-266-1199

အံၤမ့ၢ်(လ)- healthyhomes@ramseycounty.us

ramseycounty.us/SoilScreeningEvent

ပကနီၤလီၤ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဃး-

- တၢ်မၤကွၢ် နဟီၣ်ခိၣ်ညၣ်အစၢတဖၣ် (တလၢကဘျီလၢကစ့ၤ).
- စၢၢ်ပှၤ အတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး လၢနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ အဖီခိၣ်.
- တၢ်မၤစၢၤဒီး တၢ်ပီးတၢ်လီၤ လၢကမၤစ့ၤလီၤ နတၢ်ထံၣ်လိာ်မၤန့ၣ် စၢၢ်ပှၤ.
- တၢ်ကဟ့ၣ်တၢ်မၤလိဘၣ်ဃး တၢ်သ့ၣ်တၢ်ဖျးလီၤ လၢတၢ်မၤထီထီၣ်အီၤ ဒီးတၢ်မၤစၢၤလၢ တၢ်သ့ၣ်တၢ်ဖျး လၢန့ၣ်ဝံၣ်ပူၤအဂီၢ်.