

COV DEJ HAU FLINT PAWG KWS SAIB XYUAS

www.michigan.gov/flintwater

TSHUAJ TXHUAS NYOB COV DEJ HAU FLINT

COV NTAUB NTAVV QHIA TXOG TXHUA YAM

- Pom muaj cov tshuaj txhuas nyob hauv qee cov dej haus uas muaj Pob Zeb tuaj yeem cuam tshuam tsis zoo rau kev noj qab haus huv rau cov menuam yaus.
 - o Txawm tias nws yuav muaj cov tshuaj txhua tsawg los xij, nws yuav cuam tshuam tsis zoo rau kev noj qab haus huv ntawm cov menuam vim tias lawv tab tom loj hlob.
 - o Raws li qhov muaj cov tshuaj txhua nyob hauv cov dej no yuav cuam tshuam tsis zoo rau cov neeg laus tsawg dua.
- Koj yuav tsum siv lub tshuab lim dej lim tau cov tshuaj txhua kom tau ntau li ntau tau, ua tib zoo ua raws li cov lus qhia uas los nrog lub tshuab lim dej.
 - o Koj tuaj yeem tau txais ib lub tshuab lim dej haus uas NFS- tau pom zoo lawm yog koj siv cov dej Muaj Pob Zob ntawm Lub Nroog.
 - o Hu rau 2-1-1 mus nug lawv seb koj yuav mus nqa lub tshuab lim dej tau dawb rau qhov chaw twg.
- Qee lub tshuam lim dej tuaj yeem lim cov tshuaj txhua tau txog 99 feem pua thaum siv nws raug zoo. Yuav tsum saib xyuas kom koj lub tshuab lim dej lim tau cov tshuaj txhua kom tau ntau li ntau tau, ua tib zoo ua raws li cov lus qhia uas los nrog lub tshuab lim dej.
 - o Tsuas siv cov dej txias rau lub tshuab lim dej xwb.
 - o Nquag hloov daim lim dej tas li raws li cov lus qhia.
- Tom qab hloov cov dej, tej zaum nws yuav siv lub sijhawm me ntsis ua ntej cov tshuaj txhua nyob hauv koj cov dej hauv tsev yuav tog.
- Yeej nyuaj uas yuav zam kom tsis muaj ib qho tshuaj txhua kiag li. Tuaj yeem pom muaj cov tshuaj txhua nyob hauv cov raj xa dej thiab khub rau ntawm cov kais dej, tej yam pleev tso xim qub, nyob hauv tej yam vuab tshuab rau ntawm qee thaj chaw ua haujlwm thiab pom muaj nyob hauv tej hlau uas raug siv rau qee yam haujlwm uas nquag nyiam ua si.

Nws muaj ntau khauj ruam uas koj tuaj yeem saib xyuas koj tus kheej thiab koj tsev neeg kom noj qab nyob zoo. Siv cov lus qhia hauv qab no thiaj paub ntau ntxiv txog qhov yuav nyob li cas thiaj noj qab nyob zoo:

TSHUAJ TXHUA NYOB HAU DEJ

- Txawm tias qee zaus koj cov dej yuav txaww tso xim los xij, nws tsis vim los ntawm cov tshuaj txhua. Qhov tseem ceeb uas yuav tau nco qab txog:
- Koj yeej tsis tuaj ntsia pom cov tshuaj txhua nyob hauv dej rau ntawm qhov muag, hnov tsvis tus ntxhiab, lossis hnov qab.
 - Cov tshuaj txhua yeej tsis tuaj yeem hloov tso xim rau ntawm koj cov dej tau.
 - Yuav paub tias koj cov dej hauv tsev puas muaj tshuaj txhua ces tsuas coj mus tshuaj ntsuam xyuas thiab paub xwb.

TSHUAJ TXHUA NYOB HAU COV NTSHAV

- Yog koj cov menuam yaus nyob hauv Flint lossis mus tom tsev kawm ntawv lossis mus tom chaw zov menuam nyob hauv lub Nroog Flint, lawv yuav tsum raug kuaj ntshav seb puas muaj tshuaj txhua.
- Koj yuav tsum hu rau koj tus kws khomob txog kev kuaj xyuas ntshav.
- Kev kuaj xyuas ntshav yog kuaj dawb rau ntawm Lub Tsev Haujlwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Ntawm Lub Zos Genesee. Hu rau 2-1-1 yog koj xav tau kev pab qhia kev mus rau tom qhov chaw tod.
- Yog koj lub cev xeeb menuam lossis koj tseem pub menuam mis, thiab koj twb tau kuaj xyuas lawm tias tsis muaj tshuaj txhua nyob hauv cov ntshav, nws yeej pub mis rau menuam tau nyab xeeb.
- Yog koj lub cev xeeb menuam lossis koj tseem pub menuam mis, thiab koj twb tau kuaj xyuas thiab pom muaj tshuaj txhua nyob hauv cov ntshav ntaus, tham nrog koj tus kws khomob txog kev pub mis rau menuam licas thiaj nyab xeeb.

COV LUS QHIA TXOG KEV SAIB XYUAS KOJ LUB TSEV KOM TSIS TXHOB MUAJ TSHUAJ TXHUAS

COV TSHUAB LIM DEJ

- Kuaj xyuas koj cov dej. Kuaj xyuas dawb xwb. Hu rau 2-1-1.
- Siv ib lub tshuab lim dej. Hu rau 2-1-1 mus thov ib lub tshuab lim dej tau dawb.
- Yog koj tsis muaj tshuab lim dej, siv cov dej haus ntim hauv fwj thiab tso cov tshuaj lim dej xyaws.
- Siv dej txias, cov dej lim tawm los ua zaub mov noj.
- Siv cov dej lim tawm los ntxuav txiv hmab txiv ntoo thiab zaub.
- Yog koj yuav tsum siv cov dej tsis tau lim, tso cov dej cia ntev li tsib feeb ua ntej koj yuav siv nws. Yuav txuag lub sijhawm thiab txuag cov dej rau yav tom ntej, lub tswv yim zoo yog nrhiav ntau lub thoob ntim dej kom ntau thaum koj tso dej cia ntev li tsib feeb.
- Nquag tso dej tawm thiab tso dej yaug rau koj cov dej kub tas li thiaj tshem tau cov tshuaj txhua uas nyob uake rau hauv tawm mus tau. Ua rau cov lus qhia ntawm lub tsev tsim tshuab lim dej yog xav paub kev tswj xyuas lossis hu xovtooj mus thov kev pab nrog ib tug kws paub- txog tej haujlwm no.

KEV NTXUAV

- Siv tshuaj xab-npwm ttxuav cov tais diav, cov lam fwj thiab cov khoom ua si thiab cia kom nws qhuav mam li siv.
- Kev nyab xeeb txog kev siv cov dej tsis tau lim los so tej npoo tsev thiab so tej yam siab hauv tsev.
- Qhov nyab xeeb txog kev ntxhua khaub ncaws ces siv lub tshuab ntxhua khaub ncaws thiab lub tshuab ua kom qhuav.
- Siv ntaub pua rau ntawm qhov rooj. Hle koj txhais khau thaum nyob sab hauv tsev.
- Kev siv lub tshuab nqus pa av ntawm daim ntaub pua tsev tej zaum yuav ua rau cov hmoov tshuaj txhua ya mus nyob rau ntawm tej npoo losyog phab tsev. Siv lub tshuab nqus pa av uas tsis yog siv hluav taws xob tu daim ntaub pua tsev.
- Nquag siv ntaub ntub dej thiab dej tshuaj xab npum tu tej ntug qhov rai thiab thaj chaw ua si.

COV LUS QHIA TXOG KEV SAIB XYUAS KOJ LUB TSEV KOM TSIS TXHOB MUAJ TSHUAJ TXHUAS

HAUV CHAV DA DEJ

- Siv cov dej lim txhuam koj cov menuam cov hniav.
- Cov neeg laus tuaj yeem siv cov dej tsis tau lim txhuav cov hniav tau.
- Koj tuaj yeem siv cov dej tsis tau lim da dej, tab sis tsis txhob pub cov menuam yaus hau cov dej no thaum lawv kov dej hauv lub phiaib da dej.
- Kev tshawb nrhiav ntau zaus los ntawm Lub Tsev Haujlwm Tiv Thaiv thiab Tswj Xyuas Kabmob tau pom tias cov niam txiv tuaj yeem da dej rau lawv cov menuam rau ntawm lub phiaib da dej tau tab sis tsuas pub da dej raws li lub sijhawm das dej xwb, tsis txhob cia lawv ua si ntev rau ntawm lub phiaib da dej.
- Cov tshuaj txhua yuav tsis cuam tshuam ua rau ua poob xoo liab lossis ua lwm yam teebmeem rau tawv nqaij. Txawm li cas los xij, yog muaj cov tshuaj tsuag dej chorine lossis lwm tshuaj ntau nyob hauv cov dej, tej zaum nws yuav ua rau khaus tawv nqaij lossis tawv nqaij qhuav (zoo ib yam li thaum koj da dej hauv pa dej da).

KEV SAIB XYUAS COV TSIAJ HAU V TSEV

- Siv cov dej lim rau cov tais siv ntawm koj tsev neeg rau cov tsiaj yug hauv tsev haus.
- Koj tuaj yeem siv cov dej tsis tau lim da dej rau koj cov tsiaj tau.
- Yog koj pom tias koj tus tsiaj ua txawv txawv, hu rau koj tus kws saib xyuas tsiaj paub.

COV KHOOM NOJ ZOO

- Noj cov khoom kom muaj hlau (iron), calcium thiav vais tas mees C ntau.
- Ntxuav tes nrog tshuaj da dej thiab dej kub ua ntej noj mov.
- Yog koj xav tau cov khoom noj zoo thiab tshiab, hu rau chav lis haujlwm ntawm WIC rau ntawm tus xovtooj 810-237-4537, lossis xav thov cov khoom noj pub dawb SNAP ces thov rau ntawm www.michigan.gov/mibridges lossis mus saib hauv Lub Tsev Haujlwm Pabcuam Kev Noj Qab Haus Huv thiab Tibneeg Hauv Michigan.

COV KHOOM NOJ ZOO UAS MUAJ FEEM HLAU MUAJ XWS LI:

- Cov nqaij liab, nqaij ntse thiab nqaij qaib
- Hmoov npej xyaws nrog hlau
- Cov txiv hmab txiv ntoo qhuav (txiv hmab qhuav, txiv nkhwab qhuav)

COV KHOOM NOJ ZOO UAS MUAJ FEEM CALCIUM MUAJ XWS LI:

- Mis
- Mis Qaub
- Tshij Mis
- Nplooj zaub ntsuab (zaub iab, zaub khvw, zaub khvw nplooj ntsuab)

COV KHOOM NOJ ZOO UAS MUAJ FEEM VAIS TAS MEES MUAJ XWS LI:

- Txiv kab ntxwv, kua txiv kab ntxwv
- Txiv hmab, kua txiv kab hmab
- Txiv lws suav, kua txiv txiv lws suav
- Kua txob ntsuab

PUAS MUAJ LUS NUG?

- Yog xav paub ntau ntxiv txog kev tiv thaiv koj tus kheej thiab koj tsev neeg kom txhob raug tshuaj txhua, mus saib ntawm www.michigan.gov/flintwater.
- Hu rau 2-1-1 mus nug lawv seb koj yuav mus nqa lub tshuab lim dej tau dawb rau qhov chaw twg.
- Xav tau ib lub tshuab lim dej tau dawb, hu rau 2-1-1.
- Yov xav paub ntau ntxiv txog cov tshuaj txhua nyob hauv koj lub tsev thiab koj yuav ua licas, hu rau Lub Tsev Haujlwm Pabcuam Kev Noj Qab Haus Huv thiab Tibneeg ntawm Michigan rau ntawm tus xovtooj 1-800-648-6942.
- Yog xav paub tias yuav tau txais kev pab licas, mus saib ntawm www.helpforflint.com.

COV NTAUB NTAWM NTAWM COV TSHUAJ TXHUAS

Pawg kws saib xyuas dej ntawm Flint yog npaj saib xyuas rau cov dej muaj tshuaj txhua. Tsis tas li ntawm cov dej no xwb, cov kws xaij yeej tau txhawj xeeb los ntev lawm txog txhua yam khoom noj muas muaj cov tshuaj txhua suav nrog tso xim muaj tshuaj txhua, hmoov as, av thiab lwm yam.

TSO XIM TSHUAJ TXHUA

- Cov tsev uas tsim ua ntej xyoo 1978 yeej muaj cov tso xim tshuaj txhua rau sab hauv thiab sab nrauv.
- Feem ntau cov menuam yaus yog cov nquag raug cov tso xim qub uas yuav ua rau tau txais cov tshuaj txhua.

LO AV

- Yog koj nyob hauv lub nroog, nws yuav ua rau koj lub tsev sab nrauv lo av.
- Ua ntej xyoo 1996, cua roj thiab cov pa phem tawm los ntawm cov tsheb muaj cov tshuaj txhua. Pom tias muaj cov tshuaj txhua ntau rau ntawm tej thaj chaw sw thiab muaj neeg coob hauv lub nroog.

PLUA AV

- Plua av nyob hauv koj lub tsev tuaj yeem muaj cov tshuaj txhua me me uas los ntawm cov tso xim tsev thiab tej yam lo av.

COV HAUJLWM NQUAG UA SI THIAB COV HAUJLWM

- Cam tooj hlau, npev nuv ntse, mos txwv, thiab iav yog qee yam khoom uas muaj cov tshuaj txhua xyaws nrog. Koj tuaj yeem tswj xyuas kom txhob pub muaj tshuaj txhua rau tom tsev thaum los ntawm koj lub chaw ua haujlwm.