

Kev Kuaj Tag Rau Healthy Kids Minnesota

Cov Pa Khes Mis Hu Ua Polycyclic Aromatic Hydrocarbons

Cov pa khes mis Polycyclic aromatic hydrocarbons (PAHs) yog ib hom khes mis es tsim tawm thiab ya tawm tau rau cov cua thaum cov khoom xws li taws, roj tsheb, thee, khib nyiab, thiab luam yeeb es muab hlawv. Lawv kuj tshwm sim tau rau hauv cov zaub mov es muab ci, muab qha, los yog muab kib.

Cov pa khes mis PAHs ya nrog cua ua tau rau khaus qhov muag thiab khaus txoj hlab pas, thiab ua rau ua tsis taus pa (asthma) thiab lwm yam teeb meeb rau qhov kev ua pa. Lawv kuj yog qhov phom sij tshwj xeeb yog rau koj cov menyuum yaas vim lawm lub ntsws thiab lwm cov khoom nyob hauv nruab nrog tseem loj tsis tau txaus. Tej cov pa PAHs kuj tsim tau khees xaws. Txawm li ntawd los, **cov tshuaj khes mis OPFRs yeej kuaj pom nyob rau hauv menyuum yaas cov zis thiab tsis tau txhais tias yuav muaj kev cuam tshuam rau lawv qhov kev noj qab nyob zoo.** Cov neeg tshawb fawb scientist tseem kawm kom paub seb muaj ntau npaum cas ntawm cov khes mis nov thiaj li ua rau tsis puaj phais..



Kom paub ntau dua thiab tau cov ntaub ntawv qhia ntxiv, thov mus saib: [Healthy Kids Minnesota: Cov Ntaub Ntawv Qhia Txog Khes Mis thiab Cov Ntaub Qhia Kom Paub.](#)

Qhov tseem ceeb yog siv ua dabtsi?

Cov pa khes mis PAHs tsim tau tawm los thaum tsim ib yam twg es tsim tau nws nrog (byproducts), thaum hlawv tej yam khoom twg tag thiab ua zaub mov noj ib hom kev ua twg. Feem ntau tsis yog txhob txwm tsim kom muaj los yog siv. Ib qho PAH, naphthalene, yog siv lost sim thiab siv rau cov tshuaj txuag rau cov kab npauj (xws li tej lub tshuaj tuaj kab npauj).

Cov hauv kev twg es ntxim li cov menyuum yaas thiaj li chwv tau?

- Nqus tau cov pa:
 - Nqus tau cov pa thaum nyob ze ntawm ib tug neeg haus luam yeeb los yog haus xas.
 - Cov pa ntawm lub tsheb raj cua, tsheb loj, thiab cov tsheb npav, nrog rau cov pa av hauv txoj kev tsheb.
 - Cov pa ncho ntawm tus xyab thiab cov tswm ciab.
 - Cov pa ntawm cov taws, xws li los ntawm lub qhov cub rauv taws hauv tsev, lub qhov cub rauv taws, lub qhov cub rauv taws pw pem hav zoov, thiab pa taws kub tom hav zoov.
- Cov pa los ntawm lub qhov cub ci nqajj los yog qhov kub nyhiab ntawm cov roj kib zaub los yog zaub mov kub nyhiab.
- Naphthalene yaj ua cua ya tawm los ntawm tej co tshuaj tua kab npauj, yog tias siv hauv tsev.
- Noj cov zaub mov tau muab ci saum qhov cub, muab qha kom qhuav, muab kib, los yog siv cua kub ci.
- Tib neeg feem ntau chwv tau ntau hom pa PAHs, heev tshaj li qhov es chwv ib hom pa PAH nkaus xwb.

Yuav ua cas thiaj txo tau qhov es kom chwv tau cov cov pa PAHs



Cov pa cua nyob sab hauv tsev

- Tsis txhob tiv cav tsheb hauv koj lub nkas laj es tauj nrog koj lub tsev.
- Txo qhov kev hlawv cov xyab thiab cov tswm ciab ze koj tus menyuam. Yog tias koj siv sab hauv tsev, yuav tsum muaj lub nqus cua nrog lub tshuab cua los yog qhib cov qhov rais.
- Taws lub kiv cua tshuab nyob hauv chav ua zaub mov noj thiab/los yog qhib cov qhov rais.
- Nco ntsoov koj lub qhov cub rauv taws thiab lub qhov cub rauv taws hauv tsev muaj lub nqus cua kom zoo.
- Yog tias koj lub tsev muaj ib lub thawv tshuab cua tawm, hloov daim ntaub lim cua tas mus li.
- Yog tias koj haus luam yeeb, haus sab nraum koj lub tsev los yog sab nraum hauv lub tseb, thiab kom deb ntawm koj tus menyuam. Kom tau kev pab dawb kom thum tau kev haus luam yeeb, hu rau 1-800-QUIT-NOW los yog saib hauv www.quitpartnerrmn.com.
- Zam tsis txhob mus rau tej qhov chaw es tsam koj tus menyuam nqus tau cov pa luam yeeb thaum sawv ze ntawm lawv. Nug koj cov neeg ntawd tsis txhob haus luam yeeb ze koj tus menyuam.
- Tsis txhob siv cov tshuaj tua kab npauj, ua tej yam twg kom tiv thaiv kom txhob muaj kab npauj. Siv cov thawv thiab cov hnab es kom txhob dim pa ntim cov khaub ncaws thiab cov ntaub pua txaj. Tsis txhob muab cov khoom nov cia rau cov chaw es noo noo hauv tsev.



Cov pa cua nyob sab nraum zoov

- Txo cov sij hawm kom koj tus menyuam txhob nyob ze:
 - Cov chaw muaj tsheb khiav ntau ntau los yog tsheb tiv cav es nres
 - Cov kev tsheb pua yas thiab cov chaw siv yas puas ru tsev
 - Cov cuab yeej muaj cav, cuab yeej siv roj xws li cav txiav nyom, cav txiav nroj, cav kaus daus.
- Thaum tsav tsheb es muaj tsheb coob coob, qhib cov qhov rais thiab taws lub cua tshuab kom cov cua tshuab nkag tawm mus los hauv koj lub tsheb.
- Ua raws nraim li kev cob qhia kom paub thaum muaj cov cua tsis huv ntawm www.airnow.gov. Koj yeej nqus tau qhov app rau koj lub xov tooj ntawm tes. Thaum muaj kev ceeb toom qhia txog cov cua tsis huv, txo qhov sij hawm pub koj tus menyuam mus nraum zoov thiab kaw cov qhov rais. Nov yog ib qho tseem ceeb yog tias koj tus menyuam muaj teeb meem txog kev ua pa nyuaj (asthma).
- Yog tias koj muaj kev tsis txaus siab txog cov cua tsis huv los yog tej yam tsis huv ntawm ib puag ncig, koj yuav ua tau daim ntawv tawm tsam thiab xa mus rau Minnesota Pollution Control Agency: www.pca.state.mn.us/air/have-complaint.



Zaub mov

Noj cov zaub mov muab ci, ci kub nyhiab, qha, thiab kib kom tsawg. Maj mam ncu (slow cook), hau, los yog ncu yog ib qho zoo.

PAHs ntsuas hauv koj tus menyuam cov zis

Cov pa PAHs hloov mus rau lwm qhov tshuaj khes mis thaum nkag mus rau hauv lub cev. Peb muab cov no hu ua “breakdown products.” Qhov chaw Healthy Kids Minnesota ntsuas cov pa PAHs nyob hauv koj tus menyuam lub cev yog ntsuas ntawm koj tus menyuam cov zis. Cov pa PAH nkag tau mus nyob hauv lub cev mas muaj lub npe tshuaj khes mis ntev ntev yog li ntawd peb thiaj li siv cov tsiaj ntawv nyob hauv daim ntawv no thiab nyob rau daim ntawv qhia thaum kuaj koj tus menyuam tag.

COV KHES MIS PAH ES NKAG TAU RAU HAUV KOJ LUB CEV MUAB NTSUAS	COV PA PAHS XEEB TXAWM TSHWM SIM LOS NTAWM
1-PYR	pyrene
1-NAP	naphthalene
2-NAP	naphthalene
2-FLUO	fluorene
3-FLUO	fluorene
3-PHEN	phenanthrene



Kom paub ntau dua txog lub npe ntawm cov tshuaj khes mis, thov mus saib: [Healthy Kids Minnesota: Piv txog qhov es kuaj tag seb pom dabtsi.](#)

Lub tuam tsev Minnesota
Department of Health
Biomonitoring Program
625 Robert St N
PO BOX 64975
St. Paul, MN 55155-2538

health.biomonitoring@state.mn.us
www.health.state.mn.us

Xav tau cov ntaub ntawv no es yog
lwm hom, sau email rau
health.biomonitoring@state.mn.us