

## Kev Kuaj Tag Rau Healthy Kids Minnesota

### Cov khes mis Phthalates

Cov khes mis Phthalates yog ib hom khes mis es siv tsim cov yas kom ywj thiab kav ntev. Lawv kuj tau siv rau cov khoom siv tu tus kheej thiab siv rau ntau hom khoom tsim tawm. Tej co khes mis phthalates yeej tau txwv tsis pub siv rau tej yam khoom tsim rau menyuum siv thiab muaj cov khes mis tshiab los hloov lawv lawm.

Ntau hom khes mis phthalates mas muab xam tias yog cov khes mis “endocrine-disrupting”. Qhov no txhais tias lawv yeej muaj kev cuam tshuam rau lub cev cov roj ntshav (hormones). Cov roj ntshav (hormones) hloov kuj muaj kev cuam tshuam rau cov menyuum mos ab thiab cov menyuum yaus qhov kev loj hlob. Txawm li ntawd nos, **cov tshuaj khes mis OPFRs yeej kuaj pom nyob rau hauv menyuum yaus 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 hauv peb lub vas sab: [Healthy Kids Minnesota: Cov Ntaub Ntawv Qhia Txog Khes Mis thiab Cov Ntaub Qhia Kom Paub.](#)



### Cov khes mis Phthalates thiab cov khes mis es hloov cov khes mis phthalate-replacements ntsuas hauv koj tus menyuum cov zis

Cov khes mis Phthalates thiab cov khes mis es hloov cov khes mis phthalate-replacements thaum nkag mus rau hauv lub cev. Peb muab cov no hu ua “breakdown products.” Qhov chaw Healthy Kids Minnesota ntsuas cov khes mis nyob hauv koj tus menyuum lub cev yog ntsuas ntawm koj tus menyuum cov zis. Cov khes mis Phthalates thiab cov khes mis es hloov cov khes mis phthalate-replacements 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 menyuum tag.



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

### Qhov tseem ceeb yog siv ua dabtsi thiab Cov hauv kev twg es ntxim li cov menyuum yaus thiaj li chwv tau?

#### Cov khes mis Phthalates nyob rau cov khoom siv tu tus kheej thiab cov tshuaj txuag tsw qab (MMP, MEP, MNBP, MIBP, MHiBP, MBZP)

##### Qhov tseem ceeb es siv

Cov khoom siv tu tus kheej, qhaub piab, thiab cov khoom tsim rau tib neeg siv, muab tso rau yam li ua kom yaj ua kua (solvents los yog scent stabilizers) los yog tswj kom txhob tsw tsw heev.

##### Cov hauv kev twg es ntxim li cov menyuum yaus thiaj li chwv tau

- Siv xub npum zawv plaub hau, xub npum lub, tshuaj pleev tawg pleb, tshuaj tha rau tes, tshuaj tua kab, thiab lwm cov khoom siv tu tus kheej
- Nqus cov pa ntawm cov tswm ciab thiab cov tshuaj kom cua tsw qab

# Cov khes mis Phthalates nyob hauv cov yas thiab cov khoom siv ua vaj ua tsev

(Phthalates: MEHHP, MECPP, MCOP, MONP, MINP, MCP, MEOHP, MCIOP, MCNP)

(Cov khes mis es hloov cov khes mis phthalate-replacements: MCOCH, MECPTP, MEHHTP, MHNCH)

## Qhov tseem ceeb es siv

- Cov cuab yeej npaj zaub mov thiab ntim zaub mov
- Cov khoom siv es siv yas tsim tawm (xws li cov tais yas ntim zaub mov, cov khoom uasi siv yas ua, cov plab yas xuj pa, daim ntaub yas thaiv dab da dej, cov khau thiab lub tso tiv nag, lub thawv ntim su rau menyuam thiab phau ntim ntawv los yog binder)
- Cov khoom siv hauv tsev thiab cov tsev loj xws li cov ntaub yas pua tsev, cov ntawv lo phab ntsa, cov kua nplaum, cov xim, thiab cov kua nplaum pleev tej qho es tawg.

## Cov hauv kev twg es ntxim li cov menyuam yaus thiaj li chwv tau

- Noj cov zaub mov ceev cia los yog ntim hauv cov tais yas
- Nqus tau los yog noj tau cov hmoov av hauv tsev. Cov khes mis Phthalates siv rau cov khoom tib neeg siv thiab cov khoom siv hauv vaj hauv tsev yeej tawm tau ntawm cov yas thiab ua tau hmoov.
- Tom tau los yog ntxais tej yam khoom uasi es siv yas ua es tsis yog tsim rau menyuam tom vim menyuam yuav tuaj khaus hniav.

## Yuav ua cas thiaj txo tau qhov es kom chwv tau cov tshuaj khes Mis phthalates

- Sim zam qhov es rhaub zaub mov hauv lub maiv kaum ves ntim hauv lub tais yas.
- Tsis txhob pub cov menyuam xo cov khoom uasi siv yas ua es tsis yog tsim rau lawv xo.
- Tu cov plag tsev thiab cov tej chaw hauv koj lub tsev tas mus li kom txhob muaj hmoov av ntau ua ntu zus. Hais kom koj tus menyuam ntxuav lawv txhais tes ua ntej lawv noj mov.
- Nrhiav cov khoom siv es tsis teev tias muaj “tshuaj tsw qab” nyob rau daim ntawv lo rau qhov khoom.
- Zam tsis txhob siv cov tswm ciab tsw qab thiab siv cov tshuaj kom cua tsw qab hauv tsev.
- Yog tias koj xav paub seb ib qho khoom siv puas muaj khes mis phthalates, koj yeej tiv tauj tau rau lub tuam txhab. Tej co khoom tej zaum kuj muaj daim ntawv me me los rau tias “tsis muaj cov khes mis phthalate.”

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](mailto:health.biomonitoring@state.mn.us)  
[www.health.state.mn.us](http://www.health.state.mn.us)

Xav tau cov ntaub ntawv no es yog  
lwm hom, sau email rau  
[health.biomonitoring@state.mn.us](mailto:health.biomonitoring@state.mn.us)