

May 2022 * Mayo 2022 * Tháng 5 2022 * 五月 2022						
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1	2	3	4	5	6 NO SCHOOL today No Hay Escuela Nghỉ Học 不用上課	7
8	9	10 Policy Council Meeting Mesa Directiva Hội đồng chính sách 家長行政議會 5:30-7:00pm, virtual	11	12	13 NO SCHOOL today No Hay Escuela Nghỉ Học 不用上課	14
15	16	17	18	19	20 NO SCHOOL today No Hay Escuela Nghỉ Học 不用上課	21
22	23	24	25	26	27 NO SCHOOL today No Hay Escuela Nghỉ Học 不用上課	28
29	30 NO SCHOOL today No Hay Escuela Nghỉ Học 不用上課	31	This month: Meal Menu - Breakfast, Lunch, Snack / Menú de Mayo / Thực đơn tháng 5 / 五月菜单			

FREE WORKSHOP offered through Providence Health ServicesWhen: Thursday, May 26, 6:00 to 7:30 pm, virtual. Information and registration [here](#)

Topic: "Anxiety: What Parents Can Do & What Our Children Need", with Kevin Ashworth from the NW Anxiety Institute.

Get free at-home COVID-19 tests: <https://www.covid.gov/tests>

Every home in the U.S. is eligible to order 2 sets of 4 free at-home tests. If you already ordered your first set, order a second today. Need help placing an order for your at-home tests? Call 1-800-232-0233 (TTY 1-888-720-7489).

Obtenga pruebas gratuitas de COVID-19 para hacerse en casa: <https://www.covid.gov/es/tests>

Todos los hogares en EE. UU. son elegibles para pedir 2 juegos de 4 pruebas gratuitas para hacerse en casa. Si ya pidió su primer juego, pida el segundo hoy. ¿Necesita ayuda para hacer su pedido de pruebas? Llame al 1-800-232-0233 (TTY 1-888-720-7489).

Nhận các bài kiểm tra COVID-19 tại nhà miễn phí: <https://www.covid.gov/tests>

获得免费的2019年新型冠状病毒肺炎 (COVID-19) 居家检测试剂: <https://www.covid.gov/zh/tests>

美国境内的每个家庭都有资格下单订2套 (每套4盒) 免费的居家检测试剂。如果您已经订了第一套, 今天就来订第二套吧。需要协助订购居家检测试剂吗? 请致电 1-800-232-0233 (TTY 1-888-720-7489)。

Tell your family, friends, and neighbors:

We are accepting applications for children who will be 3 or 4 by September 1.

Portland Public Schools Head Start is a free preschool program

PPS Head Start es un programa pre-escolar gratuito.

Chương trình Tiền Mẫu Giáo là một chương trình học miễn phí.

PPS Head Start 學前班是一個免費的學齡前章程。

PPS Head Start является бесплатной программой дошкольного обучения.

Xannaanada-bilowga ahí (PPS Head Start) waa barnaamij bilaa lacag ah.

www.pps.net/headstart
503-916-5724



Accepting
Applications
Now!

Apply
Online



PPS Connect to Kindergarten

For information, visit your neighborhood school's website or scan the QR code.

Conéctese a Kindergarten

Para obtener más información, visite el sitio web de la escuela de su vecindario o escanee el código QR que aparece a continuación.

Kết nối với Mẫu giáo

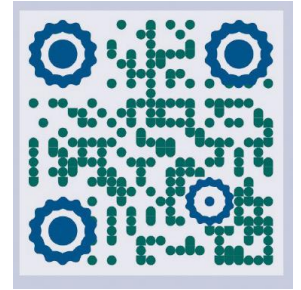
Để biết thêm thông tin, xin truy cập trang mạng trường học gần nhà quý vị hoặc scan mã QR dưới đây.

连接幼儿园

有关更多信息, 请访问您所属学校的网站或扫描下面的二维码

PPS Connect to Kindergarten website

<https://www.pps.net/Page/17286>



The Portland Water Bureau sent every household information on lead in drinking water.

Here are some steps to reduce your exposure to lead in your drinking water.

Easy steps for reducing lead exposure from drinking water

1. **Run your water to flush the lead out.** If the water has not been used for several hours, run each tap for 30 seconds to 2 minutes or until it becomes colder before drinking or cooking
2. **Use cold, fresh water for cooking and for preparing baby formula.** Lead dissolves more easily into hot water. Do not use water from the hot water tap for cooking, drinking, or to make baby formula.
3. **Do not boil water to remove lead.** Boiling water will not reduce lead.
4. **Consider using a filter.** Check whether it reduces lead – not all filters do. To protect water quality, maintain and replace a filter device in accordance with the manufacturer’s instructions. Contact NSF International at 800-NSF-8010 or nsf.org for information on certified water filters.
5. **Test your child for lead.** Ask your doctor or contact the [LeadLine](#) to find out how to have your child tested for lead. A blood lead level test is the only way to know if your child is being exposed to lead.
6. **Test your water for lead.** [Order a FREE lead-in-water test from the LeadLine online](#) or at 503-988-4000.
7. **Regularly clean your faucet aerator.** Particles containing lead from solder or household plumbing can become trapped in your faucet aerator. Regular cleaning or replacement every few months will remove these particles and reduce your exposure to lead.
8. **Consider buying low-lead fixtures.** As of 2014, all pipes, fittings, and fixtures are required to contain less than 0.25 percent lead. When buying new fixtures, look for ones with the lowest lead content.

Pasos fáciles a seguir para reducir la exposición al plomo en el agua potable:

1. **Deje correr el agua para que se vaya el plomo.** Si el agua ha reposado por varias horas, antes de beberla o usarla para cocinar, déjela correr de 30 segundos a dos minutos, o hasta que esté más fría.
2. **Use agua fría para cocinar y para preparar la fórmula para bebés.** El plomo se disuelve con más facilidad en agua caliente. No use agua del grifo de agua caliente para cocinar, beber o hacer fórmula para bebés.
3. **No hierva el agua para eliminar el plomo.** Hervir el agua no reduce el plomo.
4. **Considere usar un filtro.** Verifique que reduce el plomo; no todos los filtros lo hacen. Para proteger la calidad del agua, mantenga y reemplace los filtros de su dispositivo según las instrucciones del fabricante. Contacte a [NSF International](#) al 800-NSF-8010 para obtener información sobre los filtros de agua certificados.
5. **Hágale un análisis de plomo a su hijo.** Pídaselo a su médico o llame a LeadLine para saber cómo hacerle un análisis de plomo a su hijo. La única forma de saber si su hijo está expuesto al plomo es por medio de un análisis del nivel de plomo en la sangre.
6. **Analice la presencia de plomo en el agua.** [Solicite una prueba de plomo en agua GRATIS a LeadLine.](#)
7. **Limpie con frecuencia el aireador de su grifo.** Puede haber partículas que contengan plomo de las tuberías o de las soldaduras del hogar atrapadas en el aireador del grifo. Limpiarlo con regularidad o reemplazarlo cada poco mes eliminará estas partículas y reducirá su exposición al plomo.
8. **Considere comprar grifos bajos en plomo.** A partir del 2014 se requiere que todas las tuberías, empalmes y grifos contengan menos de 0,25% de plomo. Cuando compre grifos, busque los que tengan el menor contenido de plomo.

Các bước đơn giản để giảm phơi nhiễm chì trong nước uống:

1. **Mở vòi nước để xả chì ra ngoài.** Trước khi uống hoặc nấu ăn, nếu nước đã không được dùng trong vài giờ, mở từng vòi nước trong 30 giây đến 2 phút hoặc cho tới khi nước lạnh hơn.
2. **Sử dụng nước sạch, lạnh để nấu ăn và pha sữa bột cho em bé.** Chì dễ hòa tan hơn khi ở nhiệt độ cao. Đừng dùng nước nóng để nấu ăn, uống hay pha sữa cho em bé.
3. **Không nấu sôi nước để loại bỏ chì.** Nấu sôi nước sẽ không giúp giảm bớt lượng chì.
4. **Nên cân nhắc dùng thiết bị lọc nước.** Hãy kiểm tra xem nó có lọc bớt chì hay không – không phải tất cả dụng cụ lọc đều lọc bớt chì. Để bảo vệ chất lượng nước, hãy bảo trì và thay thế thiết bị lọc theo hướng dẫn của nhà sản xuất. Liên hệ [Quốc tế NSF](#) tại **800-NSF-8010** để biết thông tin về các bộ lọc nước được chứng nhận.
5. **Kiểm tra xem con quý vị có bị nhiễm chì.** Hãy hỏi bác sĩ của quý vị hoặc gọi cho **LeadLine** để tìm hiểu cách để con của quý vị được xét nghiệm chì. Cách duy nhất để biết liệu con quý vị có bị phơi nhiễm chì hay không là xét nghiệm lượng chì trong máu.
6. **Kiểm tra xem nước của quý vị có bị nhiễm chì.** [Yêu cầu kiểm tra chì trong nước miễn phí từ LeadLine.](#)
7. **Thường xuyên làm vệ sinh đầu vòi nước của quý vị.** Các hạt chứa chì từ mối hàn hoặc đường ống nước sinh hoạt có thể tích tụ trong đầu vòi nước của quý vị. Làm sạch thường xuyên vài tháng một lần sẽ loại bỏ các hạt này và giảm tiếp xúc với chì.
8. **Quý vị cần cân nhắc việc mua các thiết bị ít chì.** Kể từ năm 2014, tất cả các loại ống, vật dụng nội thất và gắn lắp cố định đều được quy định chứa dưới 0,25 phần trăm chì. Khi mua các thiết bị cố định, hãy tìm những thiết bị có độ chì thấp.

减低从饮用水中接触到铅的简单步骤

1. 打开水龙头，将铅冲出管道。如果已经有几个小时没有用过水，则请打开每个水龙头放水 30 秒到 2 分钟，或直至水温变凉后再作饮用或烹饪。
2. 烹饪及冲调婴儿配方奶粉时，请使用新鲜的凉水。铅更容易溶解于热水中。切勿直接使用水龙头中热的自来水作煮食、饮用或冲调婴儿配方奶粉用途。
3. 请勿采用将水煮沸的形式来除铅。将水煮沸不能除铅。
4. 考虑使用过滤器。查看该过滤器是否能够降低铅含量 - 并非所有的过滤器都有此功能。按照生产商出具的说明来维护和更换过滤设备，以保护水质。欲了解获认证水质过滤器的信息，请联系[NSF International](#) 电话 800-NSF-8010。
5. 检测您孩子体内的含铅水平。询问您的医生或联系 铅问题专线 (LeadLine)，了解如何检测您孩子体内的铅含量。血中铅水平测试是唯一能检测到您的孩子是否有接触过铅风险的方式。
6. 检测水中铅含量。[联系铅问题专线 \(LeadLine, \)安排水含铅量免费检测。](#)
7. 定时清洁水龙头的起泡器。您的水龙头起泡器可能会捕集到来自焊料或家用水管中的含铅颗粒。每隔数月定时清理或置换可去除这些颗粒，减少您接触铅的风险。
8. 考虑购买含铅量低的固件。自 2014 年起，所有管道、配件和固件的含铅量必须低于 0.25%。在购买新固件时，可选择含铅量最低者。