



Ngộ Độc Chì và Con Cái của Bạn



Biết về chì và con cái của bạn

Có khoảng nửa triệu trẻ em Hoa Kỳ từ 1-5 tuổi có nồng độ chì trong máu trên 3,5 microgam/dL ($\mu\text{g}/\text{dL}$), mức tham chiếu chì trong máu và khi Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC, viết tắt bằng tiếng Anh) khuyến nghị nên bắt đầu các hành động y tế công cộng. Chì có thể hiện diện xung quanh tòa nhà của bạn mà không biết vì bạn không thể nhìn, nếm, hoặc ngửi thấy chì. Có thể có chì trong bụi, sơn, hoặc đất trong và xung quanh nhà, hoặc trong nước uống hoặc thực phẩm của bạn. Bởi vì không bị phân hủy một cách tự nhiên nên chì có thể vẫn là một vấn nạn cho đến khi nó được loại bỏ.

Trước khi chúng ta biết được tác hại của chì như thế nào, nó đã được sử dụng trong sơn, xăng, ống nước, và nhiều sản phẩm khác. Bây giờ chúng ta đã biết sự nguy hiểm của chì, ngày nay sơn nhà gần như không có chì, xăng pha chì đã bị loại bỏ, và hệ thống ống nước gia đình không còn được làm bằng vật liệu chì ở Hoa Kỳ nữa.

Chì ảnh hưởng đến sức khỏe của con bạn như thế nào

Những tác hại lâu dài của chì ở trẻ em có thể rất nghiêm trọng. Chúng bao gồm khiếm khuyết về học tập, giảm tăng trưởng, hiếu động thái quá, suy giảm thính lực và thậm chí là tổn thương não. Nếu được phát hiện sớm, những tác hại này có thể được hạn chế bằng cách giảm tiếp xúc với chì và/hoặc điều trị y tế. Nếu bạn đang mang thai, hãy tránh tiếp xúc với chì. Chì có thể đi qua cơ thể bạn đến con bạn. Tin vui là có những điều đơn giản bạn có thể làm để giúp bảo vệ gia đình mình.

1. Đưa con bạn đi kiểm tra.

Ngay cả những đứa trẻ có vẻ khỏe mạnh cũng có thể có hàm lượng chì cao. Bạn không thể biết liệu một đứa trẻ có bị nhiễm độc chì hay không trừ khi bạn đưa trẻ đi xét nghiệm. Xét nghiệm máu chỉ mất 10 phút và kết quả sẽ có trong vòng một tuần.

Xét nghiệm máu thường được khuyến nghị cho:

- Trẻ em một và hai tuổi.



thực hành công việc cụ thể. Họ cũng được yêu cầu cung cấp cho chủ nhà hoặc người thuê nhà một bản sao tập tài liệu hướng dẫn của EPA "Hướng Dẫn Được Chứng Nhận An Toàn Về Chì Để Trùng Tu Đúng Cách" trước khi trùng tu bề mặt sơn từ 6 feet vuông trở lên trong phòng bên trong hoặc hơn 20 feet vuông bề mặt sơn trong cách dự án ở bên ngoài hoặc thay thế hoặc phá bỏ cửa sổ trong những ngôi nhà được xây dựng trước năm 1978.

Tất cả những người cư ngụ, đặc biệt là trẻ em và phụ nữ mang thai, nên rời khỏi tòa nhà cho đến khi hoàn thành mọi công việc và đã được dọn dẹp kỹ lưỡng.

5. Đừng mang bụi chì vào nhà.

Nếu bạn làm việc trong lĩnh vực xây dựng, phá dỡ hoặc sơn phết, sử dụng pin, hoặc làm trong một cửa hàng sửa chữa bộ tản nhiệt hoặc nhà máy sản xuất chì, hoặc nếu công việc theo sở thích của bạn liên quan đến chì, bạn có thể vô tình mang chì vào nhà trên tay hoặc quần áo của mình. Bạn cũng có thể để lại các vết chân có chất chì từ đất quanh nhà. Đất ở rất gần nhà có thể bị ô nhiễm do sơn có chì ở bên ngoài tòa nhà. Đất ven đường hoặc đường cao tốc có thể bị ô nhiễm do khói thải từ ô tô và xe tải sử dụng xăng có chất chì trong nhiều năm.

- Nếu bạn làm việc với chì trong công việc hoặc sở thích của mình, hãy thay quần áo và tắm trước khi về nhà.
- Khuyến khích trẻ chơi ở những nơi có cát hoặc cỏ thay vì đất dính vào ngón tay và đồ chơi. Cố gắng giữ cho con bạn không ăn đất bẩn và đảm bảo chúng rửa tay khi vào nhà.

6. Tìm hiểu thêm về chì trong nước uống.

Các nguồn chất chì thông thường nhất trong nước uống là các ống dẫn nước, đầu vòi và các phụ kiện có chất



- Trẻ em hoặc các thành viên khác trong gia đình đã tiếp xúc với lượng chì cao.
- Trẻ em cần được xét nghiệm theo kế hoạch sàng lọc của tiểu bang hoặc địa phương của bạn.

Để tìm nơi xét nghiệm cho con bạn, hãy gọi cho bác sĩ hoặc phòng khám y tế địa phương. Họ có thể giải thích ý nghĩa của kết quả xét nghiệm và liệu có cần xét nghiệm thêm hay không.

2. Giữ gìn sạch sẽ.

Bụi bẩn thông thường có thể chứa chì. Trẻ em có thể nuốt phải chì hoặc hít phải bụi nhiễm chì nếu chơi trong bụi bẩn rồi cho ngón tay hoặc đồ chơi vào miệng hoặc nếu ăn mà không rửa tay trước.

- Giữ cho khu vực con bạn chơi không có bụi và sạch sẽ nhất có thể.
- Rửa nệm vú giả và bình sữa sau khi chúng rơi xuống sàn. Để dành thêm những thứ này khi cần thay.
- Làm sạch sàn nhà, khung cửa sổ, bệ cửa sổ, và các bề mặt khác hàng tuần. Sử dụng que lau nhà, miếng bọt biển, hoặc khăn giấy với nước ấm và chất tẩy rửa đa năng. **NÊN NHỚ: KHÔNG BAO GIỜ TRỘN CÁC SẢN PHẨM AMONIAC VÀ THUỐC TẨY TRẮNG VÀO VỚI NHAU VÌ CHÚNG CÓ THỂ TẠO THÀNH HƠI GA NGUY HIỂM.**
- Rửa kỹ miếng bọt biển và đầu giẻ lau sau khi làm sạch những khu vực bẩn và nhiều bụi.
- Rửa đồ chơi và thú nhồi bông thường xuyên.
- Nhớ cho con bạn rửa tay trước bữa ăn, giờ ngủ trưa và giờ đi ngủ.

3. Giảm rủi ro từ sơn có chì.

Hầu hết các ngôi nhà được xây dựng trước năm 1978 đều có sơn chứa chất chì. Lớp sơn này có thể ở trên khung cửa sổ, tường, bên ngoài ngôi nhà của bạn, hoặc các bề mặt khác. Những mảnh sơn bong tróc hoặc sứt mẻ nhỏ rất nguy hiểm nếu ăn phải. Sơn gốc chì ở tình trạng tốt thường không là vấn đề ngoại trừ ở những nơi bề mặt được sơn cọ xát với nhau và tạo ra bụi. (Ví dụ, khi bạn mở cửa sổ, các bề mặt sơn sẽ cọ sát vào nhau.)

- Nhớ không cho con bạn nhai bất cứ thứ gì phủ sơn có chì, chẳng hạn như bệ cửa sổ, cũi, hoặc cũi chơi đã được sơn.
- Đừng đốt gỗ đã được sơn. Nó có thể chứa chì.

chì. Các ống dẫn có chất chì rất có thể được tìm thấy tại các thành phố và nhà cũ trước năm 1986. Quý vị không thể ngửi thấy mùi hoặc nếm được chất chì trong nước uống.

Để biết chắc là quý vị có chất chì trong nước uống hay không, hãy đem nước đi thử. Nhớ là các căn nhà cũ có giếng nước riêng cũng có thể có các vật liệu làm đường ống dẫn có chất chì.

Các Bước Quan Trọng Quý Vị Có Thể Làm để Giảm Thiểu Chất Chì Trong Nước Uống

- Chì dùng nước lạnh để uống, nấu ăn và pha sữa cho em bé. Nước sôi không loại bỏ được chì khỏi nước.
- Xả sạch đường ống nhà bạn trước khi uống nước. Các cách để xả đường ống trong nhà của bạn bao gồm mở vòi cho nước chảy, tắm vòi sen, giặt giũ hoặc rửa nhiều bát đĩa.
- Chùi rửa thường xuyên lưới lọc đầu vòi (cũng còn gọi là bộ thông khí).
- Nếu quý vị sử dụng một máy lọc đã được chứng nhận là loại bỏ được chất chì, đừng quên đọc các chỉ dẫn để tìm hiểu xem khi nào thì thay bộ phận lọc. Dùng một máy lọc sau khi hết hạn có thể làm cho việc loại bỏ chất chì kém hiệu quả.

Liên hệ với công ty nước của bạn để xác định xem đường ống nối nhà bạn với đường ống dẫn nước chính (gọi là đường ống dịch vụ) có được làm từ chì hay không. Công ty nước trong vùng của quý vị cũng có thể cung cấp thông tin về mức chất chì trong nước uống thuộc hệ thống của quý vị.

Để biết thêm thông tin về chất chì trong nước uống xin liên lạc với Đường Dây Nước Uống An Toàn của EPA tại số 1-800-426-4791. Nếu bạn có câu hỏi khác về phòng ngừa ngộ độc chì, hãy gọi 1-800-424-LEAD.

Gọi ban y tế tại địa phương hoặc công ty nước để tìm hiểu về việc thử nước của quý vị, hoặc đến epa.gov/safewater, để xem thông tin về chất chì trong nước uống của EPA. Một số tiểu bang hoặc cơ sở tiện ích có các chương trình trả cho việc thử nước của các cư dân. Liên hệ với công ty nước tiểu bang hoặc địa phương của bạn để tìm hiểu thêm.

7. Ăn đúng cách.

Áp dụng chế độ ăn uống bổ dưỡng với thực phẩm giàu canxi, sắt và vitamin C.

- Không bảo quản thực phẩm hoặc chất lỏng trong thời gian dài trong đồ thủy tinh pha lê có chì hoặc đồ gốm cũ hoặc nhập khẩu.

4. Đừng tự mình loại bỏ sơn có chì.

Các gia đình đã từng bị nhiễm độc do cạo hoặc chà nhám lớp sơn có chứa chì vì những hoạt động này tạo ra một lượng lớn bụi chì. Bụi chì từ việc sửa chữa hoặc trùng tu các tòa nhà cũ có thể tồn tại trong tòa nhà rất lâu sau khi công việc hoàn thành. Sơn nóng có thể giải phóng chì vào không khí. Khi việc trùng tu và sửa chữa được thực hiện tại nhà của bạn, hãy đảm bảo rằng công ty đó được chứng nhận và công nhân đã được đào tạo để tuân theo các biện pháp làm việc an toàn với chất chì. Đừng cố gắng tự mình loại bỏ sơn có chì.

Nếu nhà của bạn được xây dựng trước năm 1978, hãy kiểm tra chì trong nhà và tìm hiểu về các mối nguy hiểm tiềm ẩn của chì. Khắc phục mọi mối nguy hiểm mà bạn có thể gặp phải. Bạn có thể kiểm tra nhà của mình theo một hoặc cả hai cách sau:

- Kiểm tra sơn — Cho bạn biết hàm lượng chì của mọi loại bề mặt sơn khác nhau trong nhà bạn, nhưng không cho bạn biết sơn có phải là mối nguy hiểm hay không hoặc cách giải quyết. Điều này phù hợp nhất khi bạn mua nhà hoặc ký hợp đồng thuê nhà, trước khi cải tạo, và giúp bạn xác định cách duy trì ngôi nhà của mình để đảm bảo an toàn về chất chì.
- Đánh giá rủi ro - một cuộc điều tra tại chỗ nhằm xác định sự hiện diện, loại, mức độ nghiêm trọng và vị trí của các mối nguy hiểm do sơn có chứa chì (bao gồm các mối nguy hiểm về chì trong sơn, bụi, và đất) đồng thời đưa ra các cách đề xuất để kiểm soát và giảm thiểu các mối nguy hiểm.
- Luật liên bang yêu cầu các nhà thầu làm xáo trộn bề mặt sơn trong nhà, cơ sở chăm sóc trẻ em, và trường học được xây dựng trước năm 1978 phải được chứng nhận và tuân theo các biện pháp

Ngộ Độc Chì và Con Cái của Bạn

*Nhiễm độc chì là một vấn nạn đối với trẻ em –
đứa trẻ càng nhỏ tuổi, thì mức
rủi ro càng lớn hơn*

7 Bước để Bảo Vệ Cho Con Bạn Khỏi Bị Nhiễm Độc Chì:

1



Cho con bạn xét nghiệm ngộ độc chì, ngay cả khi trẻ có vẻ khỏe mạnh.

2



Làm sạch sàn nhà, khung cửa sổ, bề mặt cửa sổ, và các bề mặt khác hàng tuần. Sử dụng cây lau nhà, miếng bọt biển, hoặc khăn giấy với nước ấm và chất tẩy rửa đa năng.

3



Hãy chắc chắn rằng con bạn không nhai bất cứ thứ gì có thể được phủ sơn có chì.

4



Đừng cố gắng tự mình loại bỏ sơn có chì. Sử dụng một công ty được chứng nhận an toàn về chì.

5



Đừng mang bụi chì vào nhà từ nơi làm hoặc công việc theo sở thích.

6



Xả sạch đường ống nhà bạn trước khi uống nước. Các cách để xả đường ống trong nhà của bạn bao gồm mở vòi cho nước chảy, tắm, giặt giũ hoặc rửa nhiều bát đĩa.

7



Áp dụng chế độ ăn uống bổ dưỡng với thực phẩm giàu canxi, sắt và vitamin C. Không bảo quản thực phẩm hoặc chất lỏng trong thời gian dài trong đồ thủy tinh pha chì hoặc đồ gốm cũ hoặc nhựa khẩu.



1-800-426-4791

epa.gov/lead