

## Paano ko mapoprotektahan ang aking pamilya mula sa lead?

Natural sa ating kapaligiran ang lead. Ginagamit na ito sa maraming produkto sa loob ng daan-daang taon. Ang masamang balita ay mapanganib ang lead sa mga tao kung makapasok ito sa katawan. Maaari itong malanghap, malunok, at matunaw mula sa maraming iba't ibang mapagkukunan. Sa New Jersey, malamang na malantad ang mga bata sa lead sa pamamagitan ng pinturang nakabatay sa lead na nasisira sa paglipas ng panahon, kadalasan sa anyo ng mga chip at alikabok ng pintura.

**Walang ligtas na antas ng lead sa katawan ng tao.**

Hindi ito nabibilang doon. Kahit sa napakababang mga antas, maaaring magdulot ang lead ng malubhang pinsala sa mga bata at nasa hustong gulang. Mas malamang na magkaroon ang mga bata ng malubhang sakit mula sa mabababang antas ng lead kaysa sa mga nasa hustong gulang. Ipinag-uutos ng New Jersey na **masuri ang mga batang wala pang 6 na taong gulang para sa lead sa edad na 1 at 2, o sa lalong madaling panahon bago mag-edad na 6.** Ang ilan sa mga panganib sa kalusugan ng bata ay maaaring kinabibilangan ng pinsala sa utak, bato, at nervous system. Ang magandang balita ay may mga hakbang na maaari mong gawin para maprotektahan ang iyong pamilya mula sa lead. Makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan o lokal na departamento ng kalusugan para matuto nang higit pa tungkol sa pagtanggap ng pagsusuri ng lead sa dugo.

## Para sa higit pang impormasyon tungkol sa pag-iwas sa pagkalason sa lead:

**[Ilagay ang Impormasyon ng Lokal na Departamento ng Kalusugan]**

**Sentro ng Pagkontrol ng Lason ng New Jersey  
(New Jersey Poison Control Center, NJPIES)  
1-800-222-1222**



## MANATILING LIGHTAS MULA SA LEAD SURIIN NANG DALAWANG BESES BAGO 3

Alamin ang mga katotohanan tungkol sa lead at kung paano mo mapapanatiling ligtas ang iyong pamilya.



## Ano ang lead?

Isang malambot na metal ang lead na nagiging pinong alikabok. Ang alikabok ng lead mula sa nasirang pintura ay ang pinakakaraniwang sanhi ng pagkalason ng lead sa mga bata sa New Jersey. Napakadali nitong malanghap o malunok. Kung itinayo ang iyong bahay bago ang 1978 at mayroong pagbabalat o pagbitak sa anumang pininturahang ibabaw, makipag-ugnayan sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan o lokal na departamento ng kalusugan tungkol sa pagsusuri ng lead sa dugo.



## Saan pa mahahanap ang lead?

**Maaaring makapasok ang lead sa katawan sa pamamagitan ng:**

- ▣ Pagkain ng mga bagay na hindi pagkain na naglalaman ng lead
- ▣ Mga gamit sa pangingsda at pangangaso
- ▣ Pinakintab na palayok at mga batya
- ▣ Lead sa pagtutubero
- ▣ Mga meryenda
- ▣ Ilang pangkalusugan/medikal na paggamot
- ▣ Mga pampalasa

## Paano ko mapoprotektahan ang aking pamilya?

**Ang paghuhugas ng kamay** ay nakakatulong para mapanatiling malinis ang mga kamay mula sa mga mikrobyo at lead.

**Ang basang paglilinis** ay kapag ang mamasa-masang tela o pamunas ay ginagamit para linisin ang matitigas na ibabaw sa bahay. Ang mga matitigas na ibabaw ay maaaring mga sill ng bintana, lagusan ng hangin, frame ng pinto, at iba pa.

Magagamit ang **HEPA-filter** na mga vacuum kapag nililinis ang malalambot na ibabaw tulad ng mga kurtina, karpel, at sofa. *Mangyaring HUWAG alisan ng laman ang vacuum bag o mga panloob na filter.*

**Ang malusog at balanseng diyeta** na mayaman sa Bitamina C, iron, at calcium ay maaaring makatulong na labanan ang lead mula sa pananatili sa katawan.

Magsanay **nang ligtas na libangan at mga gawi sa trabaho**. Kung ikaw o sinuman sa iyong bahay, nagtatrabaho o may libangang naglalantad sa kanila sa mga panganib ng lead, makipag-usap sa iyong provider tungkol sa mga paraan para pangasiwaan nang ligtas ang mga materyal na iyon.

**Ipa-inspeksyon sa propesyonal ang iyong bahay** kung pinaghihinalaan mong maaaring may lead sa pintura o pagtutubero sa iyong bahay. Talagang mahalaga ito sa mga bahay na itinayo bago ang 1978.