

Tôi có thể làm gì để bảo vệ bản thân và gia đình khỏi chì?

Chì là chất tự nhiên đối với môi trường của chúng ta. Chì đã được sử dụng trong nhiều sản phẩm trong hàng trăm năm. Tin không tốt là chì sẽ gây nguy hiểm cho con người nếu nó xâm nhập vào cơ thể. Chì có thể được hít, nuốt và ăn từ nhiều nguồn khác nhau. Ở New Jersey, trẻ em có nhiều khả năng bị phơi nhiễm chì nhất do sơn có chì bị phân hủy theo thời gian, thường ở dạng vụn sơn và bụi.

Không có mức chì an toàn trong cơ thể con người.

Chì không được tồn tại trong cơ thể con người. Ngay cả ở mức rất thấp, chì cũng có thể gây tổn hại nghiêm trọng cho trẻ em và người lớn. Trẻ em có nhiều khả năng mắc bệnh nghiêm trọng từ hàm lượng chì thấp hơn người lớn. New Jersey yêu cầu **trẻ em dưới 6 tuổi phải được xét nghiệm chì ở độ tuổi 1 và 2, hoặc càng sớm càng tốt trước 6 tuổi.** Một số mối nguy hiểm đối với sức khỏe của trẻ có thể bao gồm tổn thương não, thận và hệ thần kinh. Tin vui là có những bước quý vị có thể thực hiện để bảo vệ gia đình mình khỏi bị nhiễm chì. Nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc sở y tế địa phương để tìm hiểu thêm về việc xét nghiệm chì trong máu.

Để biết thêm thông tin về phòng ngừa ngộ độc chì:

[Chèn thông tin Sở Y tế Địa phương]

New Jersey Poison Control Center
(NJPIES)
1-800-222-1222



GIỮ CHO KHỎI NHIỄM CHÌ XÉT NGHIỆM HAI LẦN TRƯỚC 3 TUỔI

Tìm hiểu sự thật về chì và cách quý vị có thể bảo đảm an toàn cho gia đình mình.



Chì là gì?

Chì là kim loại mềm, dễ phân hủy thành bụi mịn. Bụi chì từ sơn bị hư hỏng là nguyên nhân phổ biến nhất gây ngộ độc chì ở trẻ em ở New Jersey. Chì rất dễ hít hoặc nuốt. Nếu nhà của quý vị được xây trước năm 1978 và có bề mặt sơn bị bong tróc hoặc nứt, hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc sở y tế địa phương về xét nghiệm chì trong máu.



Chì có thể được tìm thấy ở đâu khác?

Chì có thể xâm nhập vào cơ thể thông qua:

- Ăn các mặt hàng phi thực phẩm có chứa chì
- Vật dụng câu cá và săn bắn
- Đồ gốm và bồn tráng men
- Chì trong hệ thống ống nước
- Đồ ăn nhẹ
- Một số phương pháp điều trị sức khỏe/y tế
- Gia vị

Tôi có thể làm gì để bảo vệ gia đình mình?

Rửa tay rất hữu ích để giữ cho tay sạch khỏi vi trùng và chì.

Lau ướt là khi dùng khăn ẩm hoặc cây lau nhà để lau các bề mặt cứng trong nhà. Các bề mặt cứng có thể là bộ cửa sổ, lỗ thông khí, khung cửa và những bề mặt khác.

Máy hút bụi có **bộ lọc HEPA** rất hữu ích khi làm sạch các bề mặt mềm như rèm cửa, thảm và ghế dài. *Vui lòng KHÔNG đổ túi rác hoặc bộ lọc của máy hút bụi trong nhà.*

Một chế độ ăn uống cân bằng, lành mạnh, giàu Vitamin C, sắt và canxi có thể giúp chống lại chì tồn tại trong cơ thể.

Thực hành **sở thích và thói quen làm việc an toàn**. Nếu quý vị hoặc bất kỳ ai trong nhà, nơi làm việc hoặc có sở thích khiến họ gặp nguy hiểm, hãy trao đổi với nhà cung cấp của quý vị về cách xử lý những vật liệu đó một cách an toàn.

Hãy nhờ **chuyên gia kiểm tra nhà** của quý vị nếu quý vị nghi ngờ có thể có sơn hoặc hệ thống ống nước có chì trong nhà. Việc này thực sự quan trọng đối với những ngôi nhà được xây dựng trước năm 1978.