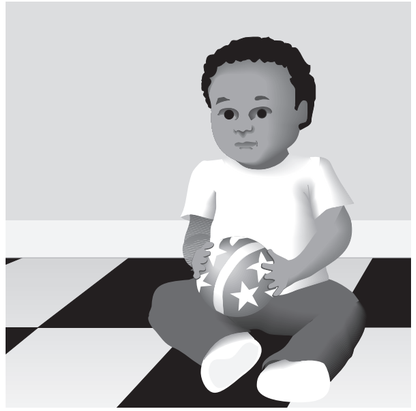
Tìm Hiểu Về

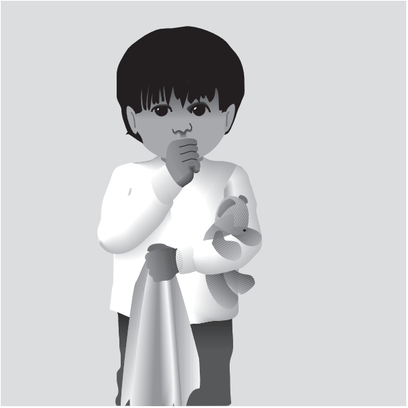
NHIỄM ĐỘC CHÌ

Bảo Vệ Con Em Của Quý Vị



Chất chì có thể làm tổn hại bộ não của trẻ em

- Nhiễm độc chì có thể gây trở ngại đến khả năng nhận thức, tập trung và hành vi của con em quý vị.
- Trẻ nhỏ hay bị nhiễm độc chì hơn, và chất chì cũng gây tổn hại nhiều hơn so với trẻ đã lớn.



Đa số các trẻ em bị nhiễm độc chì không biểu hiện hoặc có hành vi bệnh hoạn

- Một cách duy nhất để biết nếu có nhiễm độc chì hay không đó là cho con em quý vị đi thử máu để xác định lượng chì.
- Quý vị nên tìm hiểu thêm với bác sĩ của con em quý vị. Con em quý vị có thể cần được thử máu để xem có nhiễm độc chì hay không. Đa số các trẻ em từ 1 đến 2 tuổi đều được xét nghiệm. Một số trẻ em trên 2 tuổi cũng cần nên đi xét nghiệm.
- **Con em quý vị có thể được chăm sóc sức khỏe miễn phí, trong đó bao gồm cả xét nghiệm chì. Để tìm hiểu thêm, xin gọi số điện thoại miễn phí 1-888-747-1222.**
- Nếu quý vị đang mang thai, chất chì có thể gây hại đến thai nhi. Xin hỏi bác sĩ để biết nếu quý vị có nên đi xét nghiệm lượng chì trong máu hay không.

CẢNH GIÁC VỚI CÁC NGUY HIỂM LIÊN QUAN TỚI CHẤT CHÌ

Hãy áp dụng các biện pháp sau đây để bảo vệ cho con em quý vị.

CHÌ CÓ TRONG sơn và bụi bên trong và bên ngoài các ngôi nhà và tòa nhà đã xây trước năm 1978.

- Lau sàn nhà bằng giẻ ướt, lau bệ cửa sổ bằng khăn ướt, hút bụi và rửa sạch tất cả các bề mặt thường xuyên bằng chất tẩy gia dụng. Xả khăng và giẻ bằng nước sạch.
- Thường xuyên rửa tay của con em quý vị, đặc biệt là trước khi ăn và ngủ. Quý vị cũng nên thường xuyên rửa đồ chơi của các em.
- Không để con em quý vị nhai các bề mặt được sơn hoặc ăn các mảnh sơn.
- Che phủ đất trần ở bên ngoài nhà bằng cách trồng cỏ cây, rải đá, lót xi măng, vỏ cây, hoặc sỏi đá.
- Tháo cởi hoặc chùi giày, dép vào tấm thảm chùi chân trước khi vào trong nhà.
- Không bao giờ chà giấy nhám, cạo khô, hoặc dùng máy chà sơn trừ khi loại sơn đó đã được kiểm tra và không có chất chì. Xin gọi Chương Trình Ngăn Ngừa Nhiễm Độc Chì Cho Trẻ Em (Childhood Lead Poisoning Prevention Program) tại địa phương của quý vị để tìm hiểu thêm về việc kiểm tra sơn cho nhà quý vị.

CHÌ CÓ TRONG nồi sứ và chén đĩa cũ, làm bằng tay, hoặc được sản xuất ở bên ngoài Hoa Kỳ.

- Kiểm tra chất chì trong các vật dụng này trước khi quý vị dùng để ăn uống. Xin gọi Chương Trình Ngăn Ngừa Nhiễm Độc Chì Cho Trẻ Em tại địa phương của quý vị để tìm hiểu về việc xét nghiệm chì cho nồi và chén đĩa của quý vị.

CHÌ CÓ tại nhiều nơi làm việc.

- Xin hỏi hãng sở của quý vị cho biết nếu quý vị có làm việc với chất chì. Những nơi làm việc có chất chì bao gồm:
  - những nơi chế tạo bình nước hoặc bình điện xe, hoặc công việc gò hay hàn chì
  - những nơi đã xây dựng trước năm 1978 và đang được sơn hoặc tu bổ lại
- Nếu quý vị làm việc với chất chì, hãy thay quần áo và giày dép, và nên tắm rửa trước khi về nhà.

Bảo đảm rằng các sản phẩm mà quý vị mang về nhà không có chất chì

Các sản phẩm sau đây thường có chất chì:

- **các loại thuốc thang vô chương** (bột màu trắng, vàng, hoặc cam) thí dụ như Greta, Azarcon, Paylooah, hoặc Liga
- **mỹ phẩm** như Kohl và Surma
- **một số loại kẹo nhập cảng,** đặc biệt là các loại kẹo nhập cảng từ Mễ Tây Cơ làm bằng trái me

Bảo vệ cho con em quý vị tránh nhiễm độc chì

Cho con em quý vị ăn những thức ăn lành mạnh trong các bữa ăn. Trong đó có rau và các loại thực phẩm với nhiều chất bổ sau đây:

- **chất cal-ci** (sữa, phó mát, yao-ua, bánh bột ngô, đậu nành hoặc đậu hũ)
- **chất sắt** (thịt, thịt gà, đậu khô đã nấu chín, ngũ cốc có thêm chất sắt, nho khô và các loại trái cây khô)
- **chất sinh tố C** (cam và nước cam, bưởi và nước bưởi, cà chua và nước cà chua)

Để biết thêm chi tiết

Xin gọi Chương Trình Ngăn Ngừa Nhiễm Độc Chì Cho Trẻ Em trong địa phương hoặc xem tin tức trên mạng điện toán tại:

www.dhs.ca.gov/childlead

9/05

dhs California Department of Health Services
CHILDHOOD LEAD POISONING PREVENTION BRANCH

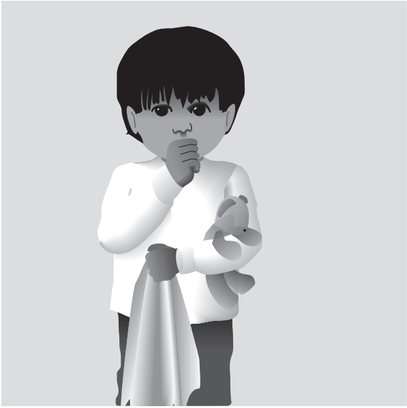
Learn About

LEAD POISONING

Protect Your Children

Lead can harm a child's brain

- Lead poisoning can make it hard for children to learn, pay attention and behave.
- Young children get lead poisoning more often than older children. Lead is also more harmful to them.



Most children who have lead poisoning do not look or act sick

- The only way to know if your child has lead poisoning is for your child to get a blood test for lead.
- Talk to your child's doctor. Your child may need a blood test for lead poisoning. Most children are tested at 1 and 2 years old. Some children over 2 also need to get tested.
- **Your child may be able to get free health care, including tests for lead. To find out, call 1-888-747-1222. The call is free.**
- If you are pregnant, lead can hurt your baby. Ask your doctor if you should get a blood test for lead.

BEWARE OF THESE LEAD DANGERS

Take these steps to keep your child safe.

LEAD IS IN paint and dust inside and outside of homes and buildings built before 1978.

- Wet mop floors, wet wipe window sills, vacuum, and wash all surfaces often with household cleaner. Rinse with clean water.
- Wash your child's hands often, especially before eating and sleeping. Also wash your child's toys often.
- Do not let your child chew on painted surfaces or eat paint chips.
- Cover bare dirt outside your home with plants, paving stones, concrete, bark, or gravel.
- Take off shoes or wipe them on a doormat before going inside.
- Never sand, dry scrape, power wash or sandblast paint unless it has been tested and does not have lead in it. Call your local Childhood Lead Poisoning Prevention Program to find out about testing your paint.

LEAD IS IN pots and dishes that are old, handmade, or made outside of the U.S.

- Have these tested for lead before you use them for food or drinks. Call your local Childhood Lead Poisoning Prevention Program to find out about testing your pots and dishes.

LEAD IS IN many workplaces.

- Ask your employer to tell you if you work with lead. Workplaces where lead is found include:
  - places where people work with radiators or batteries, or do soldering or welding
  - places built before 1978 that are being painted or remodeled
- If you work with lead, change out of your work clothes and shoes, and wash or shower before you come home.

Be sure that products you bring home do not have lead in them

These products often have lead in them:

- **home remedies** (bright orange, yellow, or white powders) like Greta, Azarcon, Paylooah, or Liga
- **make-up** like Kohl and Surma
- **some imported candies**, especially candies from Mexico made with tamarind fruit

Protect your child from lead

Feed your child healthy meals and snacks that include vegetables, and foods rich in:

- **calcium** (milk, cheese, yogurt, corn tortillas, tofu or bean curd)
- **iron** (meat, chicken, cooked dried beans, iron-fortified cereals, and raisins and other dried fruit)
- **vitamin C** (oranges and orange juice, grapefruit and grapefruit juice, and tomatoes and tomato juice)

For more information

Call your local Childhood Lead Poisoning Prevention Program or check on-line at:

www.dhs.ca.gov/childlead

California Department of Health Services

CHILDHOOD LEAD POISONING PREVENTION BRANCH