

Ngộ Độc Chì

Ngộ Độc Chì là Gì?

Ngộ độc chì xảy ra khi nuốt, hấp thụ, hoặc hít phải chì. Dù chỉ một lượng nhỏ chì cũng rất độc hại. Trẻ em có nguy cơ cao nhất.

Cách Phòng Ngừa

Tập cho trẻ thói quen rửa tay sau khi chơi đùa ngoài trời và trước bữa ăn.

Đừng để trẻ nhặt đồ vật hay thức ăn dưới đất bỏ vào miệng.

Thường xuyên rửa sạch bình nước, đồ chơi và núm vú.

Không đựng thức ăn hay nước uống trong đồ gốm, đồ sứ, hoặc pha lê pha chì nhập cảng hoặc đã cũ kỹ.

Đừng để trẻ ăn phải sơn vụn hoặc cạp những vật có sơn bên ngoài.

Để giảm mức hấp thụ chì, nên cho trẻ ăn thứ gì đó tốt cho sức khoẻ trong vòng từ 2-3 tiếng một lần.

- Thức ăn lành mạnh là những thứ giàu chất sắt, đạm, vitamin C, canxi, và những thứ ít dầu, ít chất béo.

Dấu Hiệu và Triệu Chứng Ngộ Độc Chì

Cáu gắt

Thường xuyên uể oải

Có vấn đề về hành vi

Còi cọc

Có vấn đề về tiếp thu

Hiếu động thái quá

Chán ăn

Chậm phát triển về mọi mặt

Mất thính lực

Con Bạn có Nguy Cơ Không?

Con bạn có dành nhiều thời giờ trong nhà:

- Được xây trước năm 1978 không?
- Có nhiều sơn vụn, sơn tróc không?
- Gần đây đã được tu sửa, đang tu sửa, hoặc có kế hoạch tu sửa không?
- Có các loại rèm che mini làm bằng nhựa sản xuất trước năm 1997 không?

Con bạn có thường xuyên tiếp xúc với người làm việc với chì không?

Có đốt thứ gì không phải là cây cỏ bên ngoài gần nhà không?

Con bạn có chơi với chìa khoá, dây điện, hay chì câu cá không?

Trong nhà có anh chị em nào hay bạn bè của trẻ đã từng bị nhiễm độc chì không?

Con bạn có uống nước giếng không?

Nếu bạn nghi ngờ con bạn có nguy cơ nhiễm độc chì, xin vui lòng thảo luận vấn đề này với nhà cung cấp dịch vụ y tế để chẩn đoán và điều trị nếu bị nhiễm.

Để biết thêm thông tin về Chương Trình Phòng Ngừa Độc Chì và Nhà Ở Lành Mạnh của Sở Y Tế Mississippi, xin liên lạc với chúng tôi qua số điện thoại 601-576-7619 hoặc vào trang mạng của chúng tôi tại: <http://www.HealthyMS.com>

Nhà Ở Lành Mạnh

Nhà Ở Lành Mạnh là Gì?

Nhà Ở Lành Mạnh là nơi được thiết kế và duy trì để bảo đảm sức khỏe cho người sống trong đó. Làm theo 7 Nguyên Tắc Nhà Ở Lành Mạnh dưới đây để giữ cho gia đình bạn an toàn và lành mạnh.

Giữ Cho Khô Ráo

Kiểm tra đường nước, mái nhà và hệ thống thoát nước để tránh bị rò rỉ và nấm mốc.

Giữ Cho Sạch Sẽ

Đẹp sạch bụi bẩn và rác rến để giảm tác nhân gây dị ứng.

Thoáng Khí

Mang không khí trong lành vào nhà để giảm nồng độ hoá chất. Mở cửa sổ hoặc dùng quạt hút trong lúc tắm rửa hoặc nấu ăn để giảm độ ẩm.

Không Cho Sâu Bệnh Vào Nhà

Trám lại các lỗ hổng, kê hờ để phòng các loài sâu bệnh vào nhà.

Giữ An Toàn

Để tránh bị thương, gắn hệ thống dò khói hoặc dò khí carbon monoxide, bình chữa lửa, khoá tủ, và nút đập ổ điện.

Tránh Ô Nhiễm

Giảm tiếp xúc với chì, khói thuốc, và những tác nhân ô nhiễm khác trong nhà.

Duy Trì

Thường xuyên kiểm tra, lau chùi, và sửa chữa nhà của bạn.

Làm Sạch Theo Tự Nhiên Là Gì?

Làm Sạch Theo Tự Nhiên đại ý là dùng sản phẩm an toàn để giảm mức ô nhiễm trong nhà. Thử áp dụng một số công thức Làm Sạch Tự Nhiên của chúng tôi dưới đây:

Làm Sạch Không Khí

Bỏ một vài lát trái cây họ cam quýt, đinh hương, hoặc quế vào nồi với lượng nước vừa đủ, để nhỏ lửa và nấu trong vòng 1 đến 2 tiếng.

Thuốc Đánh Bóng Đồ Nội Thất

Pha 1 muỗng cà phê dầu chanh vào 1 cốc dầu thực vật. Lau với giẻ khô sạch.

Thuốc Khử Trùng

Trộn ½ cốc hàn the vào 1 gallon nước nóng hoặc giấm nguyên chất để làm sạch với dung dịch này.

Nước Chùi Sàn với Mùi Thơm Thảo Mộc

Đổ vào thùng hoặc xô: 1/8 cốc nước xả phòng hoặc chất tẩy rửa, ½ đến ½ cốc giấm cất hoặc nước cốt chanh, ½ cốc lá trà thảo mộc (bạc hà tốt nhất vì có thêm chất kháng khuẩn). Khoáy đều cho đến khi xà bông nổi bọt. Lau sàn bằng giẻ lau hoặc bụi nhùi.

Trước khi áp dụng bất kỳ công thức làm sạch nào trên đây, luôn làm thử trước trên một phạm vi nhỏ, khuất.

Để có thêm lời khuyên và công thức pha chế Nước Làm Sạch Tự Nhiên, hãy vào trang mạng của chúng tôi tại:
<http://www.HealthyMS.com>

Để biết thêm thông tin về Chương Trình Phòng Ngừa Độc Chì và Nhà Ở Lành Mạnh của Sở Y Tế Mississippi, xin liên lạc với chúng tôi qua số điện thoại 601-576-7619 hoặc vào trang mạng của chúng tôi tại: <http://www.HealthyMS.com>

Catalog #5002 Vietnamese