

EPA Lead Poisoning (Pagkakalason Sanhi ng Lead) at ang Iyong Mga Anak



- Siguraduhin na ang iyong anak ay walang kinakagat o ngingunguya na anumang bagay na may lead-based na pintura, tulad ng mga pasimano ng bintana, kuna (crib), o playpen.
- Huwag magsunog ng kahoy na may pintura. Maaaring may lead ito.

4. Huwag subukan na ikaw mismo ang magtanggap ng lead-based na pintura.

May mga pamilyang nalason dahil sa pagkiskis o pagliha ng lead-based na pintura dahil ang paggawa nito ay nagreresulta sa napakaraming alikabok. Ang lead na alikabok galing sa mga pag-aayos o renovation ng mga lumang gusali ay maaaring manatili sa isang gusali kahit matagal nang nakalipas ang trabaho. Ang pag-iinit ng pintura ay maaaring magpasingaw ng lead sa hangin. Kapag mayroon kayong mga renovation at pinapaayos sa iyong bahay, siguraduhin na ang kompanya ay sertipikado at ang mga manggagawa ay sanay sa pagsunod sa mga pamamalakad sa pagtatrabaho na ligtas mula sa lead. Huwag subukan na ikaw mismo ang mag-alis ng lead-based na pintura.

Kung ang bahay mo ay tinayo bago ang taong 1978, ipasuri ang iyong bahay para sa lead at alamin ang mga posibleng panganib ng lead. Ayusin ang anumang panganib sa iyong tahanan. Maaari mong ipasuri ang iyong bahay sa isa o parehong sumusunod na paraan:

- Inspeksyon ng pintura — Ipinapaalam sa iyo ang nilalalaman na lead ng bawat pininturang ibabaw o surface sa iyong tahanan, pero hindi nito masasabi kung ang pintura ay mapanganib o kung ano ang dapat gawin. Ito ay pinakanakaangkop kapag ikaw ay bumibili ng bahay o uupa, bago ka mag-renoate, at para makatulong sa iyong pagpasya kung paano ipapanatili ang iyong bahay upang maging ligtas ito mula sa lead.
- Risk assessment - Ito ay isang imbestigasyon upang malaman kung mayroong panganib ng lead sa isang tahanan, ang uri nito, kalubhaan, at kung saan naroroon (kasama rito ang mga panganib ng lead sa pintura, alikabok, at lupa) at nagbibigay ng mga paraan para mapigilan at mabawasan ang mga panganib.

Kamalayan sa Lead at ang Iyong mga anak

May humigit kumulang kalahating milyong mga bata sa Estados Unidos na may edad mula 1-5 taong gulang ang may blood level na higit sa 3.5 micrograms per deciliter (µg/dL), ito ang batayan ng antas ng lead sa dugo at kung kailan inirerekomenda ng CDC na pasimulan ang mga kilos para sa pampublikong kalusugan. Maaaring mayroong lead na pumapalibot sa iyong gusali nang hindi mo namamalayan dahil hindi mo makikita, malalasan, o maaamoy ang lead. Maaaring mayroong lead sa alikabok, pintura, o lupa sa loob at pumapalibot sa iyong tahanan, o sa iyong tubig inumin o pagkain. Dahil hindi ito likas na nadudurog o nawawala sa kapaligiran, ang lead ay maaaring manatiling isang problema hangga't maalis ito.

Bago natin nalaman kung gaano ito nakakapinsala, ang lead ay ginamit sa pintura, gasolina, mga tubo para sa tubig, at marami pang mga produkto. Ngayon na alam na natin ang mga panganib na dulot ng lead, halos wala nang lead ang mga pintura para sa bahay, hindi na ginagamit ang lead na gasolina, at ang mga tubo sa bahay ay hindi na gawa sa mga materyal na may lead sa Estados Unidos.

Paano nakaka-apekto ang lead sa kalusugan ng iyong anak

Ang mga pangmatagalang epekto ng lead sa isang bata ay maaaring malubha. Kabilang sa mga ito ang mga learning disability (kahirapan sa pag-aaral), napag-iwanan sa paglaki, pagiging hyperactive, kahinaan sa pandinig, at maaari ring magdulot ng pinsala sa utak. Kapag maaga pang matuklasan, ang mga epekto nito ay maaaring malimitahan sa pamamagitan ng pagbabawas sa pagkakalantad sa lead at/o medikal na paggagamot. Kung ikaw ay buntis, iwasan na malantad sa lead. Ang lead ay maaaring dumaan mula sa iyong katawan papunta sa iyong sanggol. Ang mabuting balita ay mayroong mga simpleng bagay na maari mong gawin para protektahan ang iyong pamilya.

1. Ipasuri ang iyong anak.

Kahit mga bata na tila malusog ay maaaring may mataas na antas ng lead sa dugo. Hindi mo masasabi kung ang bata ay may lead poisoning maliban na lang kung ipasuri mo siya. Ang blood test ay tatagal lang ng 10 minuto, at ang mga resulta ay maaaring handa nang makuha sa loob ng isang linggo.



- Sa ilalalim ng batas pederal, kinakailangan na ang mga contractor na gumagalaw ng mga may pinturang surface sa mga bahay, mga pasilidad para sa pag-aalaga ng bata, at mga paaralan na tinayo bago ang taong 1978 ay sertipikado at sumusunod sa mga tiyak na pamamalakad sa trabaho. Kailangan din nilang bigyan ang mga may-ari o nag-uupa ng isang bahay ng kopya ng "The Lead-safe Certified Guide to Renovate Right", isang brochure ng EPA tungkol sa lead, bago mag-renoate ng mga surface na may pintura sa loob ng isang bahay na may sukat na 6 kuwadrangong piye (square feet) o higit pa, o surface sa labas ng bahay na higit sa 20 kuwadrangong piye (square feet), o pagpapalit ng bintana o pagtitibag ng mga bahay na tinayo bago ang taong 1978.

Lahat ng mga naninirahan dito, lalo na ang mga bata at buntis, ay dapat umalis sa gusali hangga't matapos ang trabaho at may masusing paglilinis na naisagawa.

5. Huwag magdala ng lead na alikabok sa loob ng iyong tahanan.

Kung ikaw ay nagtatrabaho sa construction, demolisyon o pagpipintura, sa mga baterya, o sa radiator repair shop o pakabri ng lead, o kung ang libangan mo ay nagsasangkot ng lead, maaaring hindi mo namamalayan na nagdadala ka ng lead sa iyong tahanan sa pamamagitan ng iyong mga kamay o damit. Maaari ring nakakapasok ang lead mula sa lupa sa labas papasok sa iyong tahanan mula sa iyong sapatos at pagsuot nito sa loob ng tahanan. Ang lupa na malapit sa mga bahay ay maaaring nakontamina mula sa lead-based na pintura sa labas na pader ng gusali. Ang lupa sa tabi ng mga kalsada o highway ay maaaring nakontamina mula sa mga taon ng paglabas ng usok mula sa mga kotse at truck na gumamit ng lead na gas.

- Kung ikaw ay gumagamit ng lead sa iyong trabaho o libangan, magbihis at maligo bago umuwi.
- Hikayatin ang iyong mga anak na maglaro sa buhangin o madamong mga lugar sa halip na sa lupa na maaaring magdikit sa mga daliri at laruan. Subukang pigilan ang iyong anak sa pagsubo ng lupa at siguraduhin na naghuhugas sila ng kamay pagpasok galing sa labas.



Ang mga blood test ay karaniwang inirerekomenda para sa:

- Mga batang may edad na isa at dalawang taong gulang.
- Mga bata o iba pang mga kapamilya na nalantad sa matataas na antas ng lead.
- Mga bata na dapat ipasuri ayon sa pang-estado o lokal na screening plan.

Upang malaman kung saan maaaring ipasuri ang iyong anak, tawagan ang iyong doktor o lokal na health clinic. Maaari nilang ipaliwanag ang ibig-sabihin ng mga resulta ng pagpapasuri, at kung kinakailangan ng mga karagandang pagsusuri.

2. Manatiling malinis.

Ang karaniwang alikabok at dumi ay maaaring may lead. Maaaring malunok o malanghap ng mga bata ang alikabok na may lead kung sila ay naglalaro sa lugar na may alikabok o dumi at sinubo ang kanilang mga daliri o laruan sa bibig, o kung kumain sila nang hindi hinuhugasan ang kanilang mga kamay.

- Panatiliing walang alikabok at malinis ang mga lugar kung saan naglalaro ang iyong mga anak.
- Hugasan ang mga tsupon (pacifier) at bote agad kapag mahulog ang mga ito sa sahih. Parating magdala ng mga extra.
- Linisin ang mga sahih, bintana, pasimano ng bintana, at iba pang mga patunguan linggo-linggo. Gumamit ng mop, sponge, o paper towel na may mainit-init na tubig at karaniwang all-purpose cleaner. TANDAAN: HUWAG KAILANMAN IPAGHALO ANG AMMONIA AT PRODUKTONG MAY BLEACH DAHIL MAAARING BUMUO ITO NG MAPANGANIB NA GAS.
- Banlawan nang maigi ang mga sponge at mop pagkatapos maglinis ng mga marurumi at maalikabok na lugar.
- Regular na hugasan o labhan ang mga laruan at stuffed toys.
- Siguraduhin na naghuhugas ng kamay ang iyong mga anak bago kumain, matulog sa hapon, at matulog sa gabi.

3. Bawasan ang panganib mula sa lead-based na pintura.

Karamihan ng mga bahay na tinayo bago ang taong 1978 ay may lead-based na pintura. Ang pinturang ito ay maaaring nasa mga pasimano ng bintana, sa pader, sa labas ng iyong bahay, o iba pang mga patungan. Ang maliit na piraso ng natutuklap o natatapyas na pintura ay mapanganib kung ito ay makain. Ang lead-based na pintura na nasa mabuting kondisyon ay karaniwang hindi problema maliban na lang sa mga lugar kung saan ang mga patungan o surface ay nagkikiskis sa isa't isa at bumubuo ng alikabok. (Halimbawa, kapag nagbukas ka ng bintana, ang may pintura na pasimano at frame ng bintana ay kumikiskis sa isa't isa.)

6. Lubos pang matutuhan tungkol sa lead sa tubig inumin.

Ang mga pinakakaraniwang pinanggagalingan ng lead sa tubig inumin ay mga tubo, gripo at mga nakakabit dito. Ang mga lead na tubo ay mas madalas na makikita sa mga lumang lungsod at bahay na tinayo bago ang taong 1986. Hindi naaamoy o nalalasan ang lead sa tubig inumin. Upang tiyak na malaman kung may lead sa tubig inumin, ipasuri ang iyong tubig. Tandaan na ang mga mas lumang bahay na may pribadong balon ay maaaring may mga tubo rin na may lead.

Mahahalagang Hakbang na Magagawa Mo para Mabawasan ang Lead sa Tubig Inumin

- Gumamit lamang ng malamig na tubig para sa pag-inom, sa pagluluto at paghahanda ng baby formula. Hindi naaalisan sa pagpapakulo ang lead mula sa tubig.
- Ipadaloy muna ang tubig sa mga tubo bago inumin ang tubig. Ang mga paraan para mapadaloy ang tubig sa mga tubo ng iyong bahay ay pagbubukas ng gripo, pagligo, paglalaba o paghuhugas ng pinggan.
- Regular na linisin ang screen ng iyong gripo (tinatawag rin na aerator).
- Kung ikaw ay gumagamit ng filter na sertipikado sa pagtanggap ng lead, huwag kalimutan na basahin ang mga direksyon para matutunan kung kailan dapat palitan ang cartridge. Ang paggamit ng filter makalipas na mag-expire ito ay di na masyadong magiging epektibo sa pag-alis ng lead.

Makipag-ugnayan sa kompanya ng tubig para malaman kung ang tubo na kumokonekta sa iyong bahay papunta sa water main (tinatawag na service line) ay gawa sa lead. Ang kompanya ng tubig sa iyong lugar ay makakapagbigay rin ng impormasyon tungkol sa mga antas ng lead sa tubig inumin sa iyong sistema.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa lead sa tubig inumin, tawagan ang Safe Drinking Water Hotline ng EPA sa 1-800-426-4791. Kung mayroon kang ibang tanong tungkol sa pag-iwas sa pagkakalason sa lead, tumawag sa 1-800-424-LEAD.

Tawagan ang iyong lokal na health department o kompanya ng tubig para malaman kung maaaring ipasuri ang iyong tubig, o magpunta sa epa.gov/safewater para makakuha ng impormasyon galing sa EPA tungkol sa lead sa tubig inumin. Ang ilang mga estado o utility ay naghahandog ng mga programa para magbayad ng pagsusuri sa tubig para sa mga residente. Makipag-ugnayan sa iyong estado o panlokal na kompanya ng tubig upang higit pang humingi ng impormasyon.

7. Kumain nang tama.

Kumain ng balanseng diyeta na mayaman sa calcium, iron at vitamin C.

- Huwag magtabi ng pagkain o mga liquid nang matagal sa lead crystal glassware o sa luma o imported na pottery.

Lead Poisoning (Pagkakalason Sanhi ng Lead) at ang Iyong Mga Anak

Malalang problema ang pagkakalason sanhi ng lead para sa mga bata - sa mas nakababata, mas malaki ang panganib.

7 Hakbang para Protektahan ang Iyong Mga Anak mula sa Lead Poisoning:

1



Ipasuri ang iyong anak para sa pagkakalason sa lead, kahit siya ay tila malusog.

2



Linisin ang mga sahig, bintana, pasimano ng bintana, at iba pang mga patungan linggo-linggo. Gumamit ng mop, sponge, o paper towel na may mainit-init na tubig at isang karaniwang all-purpose cleaner.

3



Siguraduhin na hindi ngumunguya o kumakagat ang iyong anak ng anumang bagay na may lead based na pintura.

4



Huwag subukan na ikaw mismo ang magtanggap ng lead-based na pintura. Kuhanin ang serbisyo ng isang kompanya na sertipikado sa maingat na pag-asikaso ng lead.

5



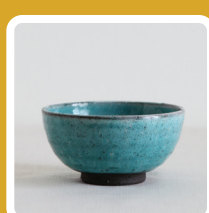
Huwag magdala ng lead na alikabok galing sa trabaho o iyong libangan sa loob ng bahay.

6



Ipadaloy muna ang tubig sa mga tubo bago inumin ang tubig. Ang mga paraan para mapadaloy ang tubig sa mga tubo ng iyong bahay ay pagbubukas ng gripo, pagligo, paglalaba o paghuhugas ng pinggan.

7



Kumain ng balanseng diyeta na may mga pagkaing mayaman sa calcium, iron, at vitamin C. Huwag magtabi ng pagkain o mga liquid nang matagal sa lead crystal glassware o luma o imported na pottery.



1-800-424-5323
epa.gov/lead