

# Pag-iwas sa Pagkalason sa Tingga (Lead)

## Sistema ng Pagkontrol sa Lason ng California (California Poison Control System)

### Alam mo ba?

- Nakakapinsala ang tingga sa utak at katawan—na ginagawang mahirap na mag-isip, magtuon ng pansin, at kumilos nang maayos.
- Hindi na mababaligtad o mapapagaling ang ilang problema sa kalusugan na dulot ng tingga.
- Maaaring nalason ng tingga ang isang bata ngunit parang wala sa kaniyang hitsura o kilos na may sakit siya.
- Mas malaki ang panganib na malason sa tingga ang mga batang wala pang 3 taong gulang.

### Tumawag sa California Poison Control sa

**1-800-222-1222,**

kung nakahawak, nakatikim, nakalanghap, o nakalunok ka o ang ibang tao ng bagay na maaaring nakakapinsala.



**Huwag  
Magbakasakali.  
Manigurado.**

### Kumilos

1. Kausapin ang doktor ng iyong anak para matuto pa tungkol sa pagsusuri para sa tingga. Pinakamainam na makatanggap ang mga bata ng pagsusuri para sa tingga sa edad na isa at dalawang taon. Suriin ang mga bata na may mga natukoy na salik ng panganib sa anumang edad.
2. Sa mga bahay na itinayo bago ang taong 1978, panatilihin hindi ginagalaw ang mga pininturahang bahagi—malamang na naglalaman ng tingga ang mga ito.
3. Linisin ang iyong tahanan sa pamamagitan ng paglampaso sa mga sahig at pagpunas sa mga pasamano ng bintana gamit ang tubig. Gumamit ng vacuum cleaner, alisin ang mga alikabok, at punasan ang mga ibabaw nang madalas—naikakalat ng lupa at alikabok ang tingga.




4. Labhan o hugasan ang mga laruan ng mga bata—maaaring maipon sa mga ito ang alikabok at duming madalas na naglalaman ng tingga.
5. Dapat iwasan ng mga bata at buntis ang pagkain ng ilang partikular na pampalasang ginawa sa ibang bansa. Maaaring naglalaman ng tingga ang ilang inangkat na produkto. Alamin ang tungkol sa **mga pagpapabawi ng produkto at alerto sa kaligtasan** para manatiling ligtas.



6. Palitan ang mga damit na ginamit sa trabaho bago pumasok sa iyong bahay. Ang pagpipintura, pag-renoate, at pagkukumpuni ng sasakyan ay maaaring magresulta sa pagkakalantad sa tingga.




7. Madalas na maghugas ng mga kamay at siguraduhing hindi nasusubo ng mga bata ang kanilang laruang alahas, na maaaring naglalaman ng tingga.
8. Ang mga proyekto ng pagkukumpuni ng tahanan na naglalantad sa mga lumang pininturahang bahagi ay maaaring makabuo ng nakakalasang alikabok. Ugaliin ang mga kasanayan sa trabaho na ligtas sa tingga sa pamamagitan ng pagpigil sa alikabok na makapasok sa mga lugar na pinamamalagian, at kung posible, mag-hire ng kontratistang may sertipikasyon sa tingga.
9. Kumain ng mga pagkaing may calcium, iron, at Vitamin C para makatulong sa katawan na mag-absorb ng mas kaunting tingga.



 Bisitahin ang [calpoison.org](http://calpoison.org) para matuto pa at mag-order ng mga libreng materyales.

 [@calpoison](https://www.facebook.com/calpoison)  
 [@poisoninfo](https://twitter.com/poisoninfo)

 I-text ang TIPS sa 20121 para sa impormasyon sa kaligtasan mula sa lason sa Ingles. I-text ang PUNTOS para sa Espanyol.