

Phòng Ngừa Ngộ Độc Chì

Hệ Thống Kiểm Soát Chất Độc California

Quý vị có biết?

- Chì gây tổn thương não và cơ thể—khiến con người khó suy nghĩ, tập trung và hoạt động.
- Một số vấn đề về sức khoẻ do chì gây ra không thể điều trị triệt để hay chữa trị.
- Một đứa trẻ có thể đã nhiễm độc chì nhưng không tỏ ra ốm yếu.
- Trẻ em dưới 3 tuổi thường có nguy cơ nhiễm độc chì cao hơn.

Xin gọi cho bộ phận Kiểm Soát Chất Độc California theo số

1-800-222-1222, nếu quý vị hoặc ai đó chạm, ném, hít hoặc nuốt phải vật gì đó có hại.



**Đừng Đoán.
Hãy Chắc Chắn.**


Thực Hiện Hành Động



1. Nói chuyện với bác sĩ của con quý vị để tìm hiểu thêm về xét nghiệm chì. Thời điểm lý tưởng nhất để khám sàng lọc chì cho trẻ em là ở lứa tuổi một và hai. Khám sàng lọc cho trẻ với các yếu tố nguy cơ đã xác định ở mọi lứa tuổi.
2. Tại những ngôi nhà xây trước năm 1978, giữ nguyên các bề mặt sơn cũ—chúng rất có thể chứa chì.
3. Dùng giẻ lau ướt để lau sàn và khăn ướt để lau bề cửa sổ. Thường xuyên hút bụi, phủi bụi và lau các bề mặt—đất và bụi cũng phát tán chì.
6. Thay quần áo làm việc trước khi vào nhà. Các công việc sơn, tu sửa và sửa chữa ô tô có thể dẫn đến phơi nhiễm chì.
7. Rửa tay thường xuyên và đảm bảo rằng trẻ không ngậm trang sức đồ chơi, những vật có thể chứa chì.




4. Lau rửa đồ chơi của trẻ—chúng có thể tích bụi và đất thường chứa chì.
5. Trẻ nhỏ và phụ nữ có thai nên tránh ăn một số loại gia vị sản xuất tại các nước khác. Một số sản phẩm nhập khẩu có thể chứa chì. Kiểm tra **cảnh báo an toàn và thu hồi** sản phẩm để giữ an toàn.
8. Các dự án sửa nhà bóc đi bề mặt sơn cũ có thể tạo ra bụi độc. Áp dụng các biện pháp thực hành an toàn với chì khi làm việc bằng cách ngăn bụi không bay vào khu vực sinh sống và nếu có thể, thuê một nhà thầu đã có chứng nhận về chì.
9. Dùng thực phẩm có chứa canxi, sắt và Vitamin C để tránh hấp thụ chì vào cơ thể.



 Truy cập calpoison.org để tìm hiểu thêm và yêu cầu các tài liệu miễn phí.

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

 Gửi tin nhắn TIPS đến 20121 để nhận các thông tin về an toàn chất độc bằng tiếng Anh. Gửi tin nhắn PUNTOS để nhận thông tin bằng tiếng Tây Ban Nha.