

## ОЛОВОТО, ВАШЕТО ЗДРАВЈЕ И ОКОЛИНАТА

### Lead, your health and the environment

Оловото е метал кој поради тоа што е евтин и употреблив се наоѓа во многу продукти и на многу места во околината.

Ако влезе во нашите тела оловото може да предизвика сериозни и долготрајни здравствени проблеми, особено кај младите деца. Затоа од голема важност е да знаете за труењето од олово и како доаѓа до истото - особено ако сте или планирате да станете родител.

Вие можете да превземете многу едноставни мерки што ќе го штитат вашето семејство од олово. Потребно е да го намалите оловото во и околу вашиот дом и да превземете се што е потребно да не влезе во вашето и телото на вашето дете.



### ИЗВОРИ НА ЗАГАДУВАЊЕ ОД ОЛОВО

КОЈ Е ВО НАЈГОЛЕМ РИЗИК?

### Who is most at risk?

Оловото може да наштети секому, но најзагрозени се децата под четири годишна возраст и бремените жени. Отровните дејства на оловото можат да го оштетат мозокот што е во развој и нервниот систем на неродените и младите деца многу полесно отколку кај возрасните.

Возрасните лица кои работаат со олово, реновираат домови или луѓето што употребуваат олово за своите хоби можат исто така да бидат во ризик. Работниците во индустријата на олово можат на своите алишта да носат оловна прашина дома, што може да му наштети на здравјето на семејството.

Луѓето што живеат во близина на индустриите на олово се повеќе изложени од другите. Меѓутоа, опасноста може да се појави било каде, преку стара боја и прашина во старите згради. Пред 1970 година боите за куќи содржеа повисок степен на олово, а сега степенот е многу мал.

### ШТО МУ ПРАВИ ОЛОВОТО НА ВАШЕТО ЗДРАВЈЕ

### What lead does to your health

Оловото може да им наштети на децата предизвикувајќи кај нив проблеми со учењето и вниманието, губење на слухот, забавен раст и лошо однесување. Оловото може да им наштети на бремените жени, може да помини преку мајчиното тело и можно е да го оштети нероденото бебе.

ДАЛИ ВИЕ СТЕ ВО ОПАСНОСТ

## Are you at risk?

Бидејќи често пати е тешко да се види дека симптомите на слабо здравје се резултат на оловото, најдобро е труењето од олово да се провери со тестирање на крвта.

Тестовите на крвта можат да се направат преку вашиот лекар или медицинска сестра од здравствените центри, а цената на тестот е покриена од Медикер.

Оловото може да им наштети и на возрасните лица. Изложувањето на ниски степени на олово може да доведе до болки на зглобовите и мускулите, висок крвен притисок и неплодност. Високите степени на олово (или труење со олово) можат да доведат до губење на меморија, проблеми со нервите и при многу високи степени на изложеност може да предизвика напади на безсвесност.

### КАКО ОЛОВОТО ВЛЕГУВА ВО ЛУЃЕТО

## How lead gets into people

Секојдневно доаѓаме во контакт со олово, а најповеќе во нашите домови и дворови и на работните места.

Бидејќи оловото е скоро насекаде, сите Австралијанци ќе дојдат во контакт со такви извори на олово како што е стара боја, индустриско и автомобилско загадување, градежни материјали и производи кои секојдневно ги употребуваме. Дијаграмот ги покажува главните извори на олово.

Оловото влегува во нашите тела кога вдишуваме воздух кој содржи олово, или

ако јадеме храна или пиеме вода во кои има олово. Доколку често се вдишува или се внесува со храната, можно е мали количини на олово да се насоберат во телото и да предизвикаат здравствени проблеми кај вас и кај вашето семејство.

### ШТО МОЖЕТЕ ДА НАПРАВИТЕ

## What you can do

Придржувајте се кон урамнотезена диета

Децата или возрасните без доволни количини на железо, цинк, калциум или оние кои во диетата имаат висок степен на маснотии абсорбираат повеќе олово.

Железото се наоѓа во: јајца, постно црвено месо и пилешко месо, цигер, риба, цереалии, грав, грашок, леќа, зеленчук со темно зелени лисја.

Цинк има во: триците, продуктите со квасец, црвеното месо, школки и во раковите.

Редовно хранете ги децата со оброци на здрава храна и закуски - оловото полесно се абсорбира на гладен стомак.

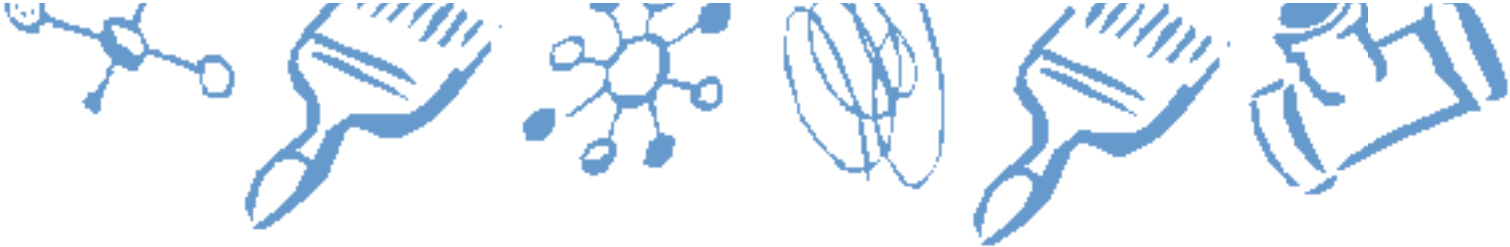
Погрижете се децата да си ги мијат рацете и лицето пред да јадат или пред спиењето.

Намалете ја прашината во куќата

Подовите, скалите и прозорците немојте да ги метите туку мијте ги со детергент, а потоа исплакнете ги со чиста вода.

Исполнете ги пукнатините, дупките, декоративните шарки на таваните и некои отвори за вентилација за да спречите собирање на прашина и навлегување во собите.

Дупките во таваните треба да ги



исчистат професионални лица со специјален правосмукач (така наречен ХЕПА). Немојте оваа работа да ја правите самите.

**Играњето на децата направете го безбедно**

Местата за играње поместете ги подалеку од изложена почва покрај куката и обидете се децата да не бидат во контакт со кал.

На голата почва посадете трева или растенија.

Чувајте ги чисти детските цуцли, играчки и животни.

Доколку вашиот дом беше изграден пред 1970 год. проверете ја бојата од оштетување и лушпење

Како привремена мерка, затворете ги дупките на чатијата.

Малите места каде се лупи бојата, прикријте ги со намештај.

Старата боја со олово е подобро да се покрие отколку небезбедно да се отстранува.

За отстранување на старата боја, земете професионално лице кое има искуство во безбедно отстранување на стара боја. Не обидувајте се сами да ја отстранувате. Доколку одлучите тоа сами да го правите, превземете ги сите мерки за безбедност (видете подолу за тоа **КАКО ДА ДОБИЕТЕ СОВЕТ**).

**Внимавајте при реновирање на кука изградена пред 1970 година**

За време на реновирањето, бремените жени и децата треба да се отселат се додека не е завршено чистењето.

При отстранување на оловната боја не употребувајте направа со пламен или затоплување затоа што тоа произведува чад што содржи олово.

Електричните стружачи произведуваат големи количина на оловна прашина што ја загадува куката. За да се намали прашината, намокрете ја површината што треба да се стружи, а за да се задржи оловната прашина во работната област, заобиколете го местото со пластични чаршафи.

Доколку се ствара оловна прашина или чад, за да го спречите изложувањето, носете заштитни маски и заштитна облека.

Отпадокот, секогаш исфрлете го во затворени пластични кеси во кантите за губре. Површината исчистете ја со влажна крпа пред бремените жени и децата да се вратат дома.



**ОПАСНОСТИ ОД ОЛОВО ВО КУКАТА**



## Заштитете се од олово на работното место

Измијте ги рацете, лицето и косата и преслечете се пред да влезите во кола или пред да одите дома.

Доколку пушите, не носете цигари на работното место или не пушете цигари на работното место поради тоа што со чадот можете да вдишате оловна прашина. Пред пушењето измијте ги рацете за да спречите оловото од рацете да ви влезе во устата.

Работничките алишта перете ги посебно од другата облека, а потоа исплакнете ја машината за перење.

## КАКО ДА ДОБИЕТЕ СОВЕТ How to get advice

Распрашајте се кај вашиот лекар доколку сакате да дознаете повеќе за дејството на оловото врз здравјето и за тестирање на крвта.

За понатамошни информации и совети во врска со заштитата од олово, за инспекција на бојата од квалификувано лице, за услуги при преселување и за правила за безбедно реновирање на домот, јавете се на:

**Lead Advisory Service NSW**  
**1800 626 086 или (02) 9716 0132**

За информации за оловото и заштита на околината јавете се до:  
**Environment Protection Authority (EPA)**  
**Pollution Line on 131555**

Доколку имате тешкотии да го разберете англискиот јазик, јавете се во Службата за толкување и преводи на телефон **131450**.

## Notes

This program has been developed by the Lead Reference Centre and is supported by the NSW Environment Protection Authority, NSW Health, NSW Department of Housing, Department of Public Works and Services, Roads and Traffic Authority and the WorkCover Authority.

Information correct at December 1997.



**LEAD**  
**EDUCATION**  
**PROGRAM**