

Chì, sức khỏe của bạn và môi sinh Lead, your health and the environment

Chì là một chất kim loại rẻ và hữu dụng, vì thế ta hay tìm thấy nó ở trong nhiều loại sản phẩm và nhiều nơi trong môi sinh .

Điều rất quan trọng là bạn nên biết về sự nhiễm độc chì và làm thế nào lại bị nhiễm độc, nhất là đối với những bậc đang hoặc sẽ làm cha mẹ. Một khi chì thấm vào cơ thể nó sẽ gây ảnh hưởng trầm trọng đến sức khỏe lâu dài, nhất là đối với trẻ em.

Bạn có thể hành động đơn giản để bảo vệ gia đình không bị nhiễm chì. Bạn phải giám chất chì ở trong và quanh nhà để cho chắc là chì sẽ không thấm vào cơ thể bạn và con bạn.

Ai là người bị nguy cơ nhất ?

Who is most at risk?

Chì có thể ảnh hưởng với bất cứ người nào, những người bị nguy hiểm nhất là trẻ em dưới 4 tuổi và phụ nữ mang thai. Chất độc của chì có thể làm hại đến bộ óc đang phát triển, hệ thống thần kinh của bào thai và các em bé một cách dễ dàng hơn là người lớn.

Những người làm việc trong môi trường có chất chì, những người sửa chữa nhà, hoặc là những người dùng chất chì trong hoạt động sở thích cũng

có thể bị nguy cơ. Công nhân làm trong ngành công nghệ chì về nhà với những bộ quần áo dính bụi chì có thể gây ảnh hưởng đến sức khỏe của gia đình họ.

Cư dân ở gần vùng công nghệ chì bị nguy cơ hơn những người khác. Dầu sao thì sự nguy cơ cũng có thể xảy ra ở bất cứ nơi nào qua các loại sơn cũ và bụi của các căn nhà cũ. Trước năm 1970, sơn chứa thành phần chì cao hơn nhưng sơn bây giờ thì thành phần chì rất là ít.

Chì gây ảnh hưởng gì đến sức khỏe của bạn

What lead does to your health

Với trẻ em chì có thể ảnh hưởng đến sự học và sự chú tâm, bị lảng tai, tăng trưởng chậm, có hành vi không tốt. Chì có thể gây ảnh hưởng đến phụ nữ mang thai xuyên qua cơ thể của người mẹ làm hại đến bào thai.

Chì cũng có thể ảnh hưởng người lớn. Bị nhiễm chì nhẹ có thể làm cho đau khớp xương, đau bắp thịt, áp huyết cao và gây hiếm muộn; bị nhiễm chì nặng (ngộ độc chì) có thể bị mất trí nhớ, ảnh hưởng thần kinh; bị nhiễm chì số lượng cao sẽ bị động kinh.

Chì nhập vào cơ thể ta bằng cách nào?

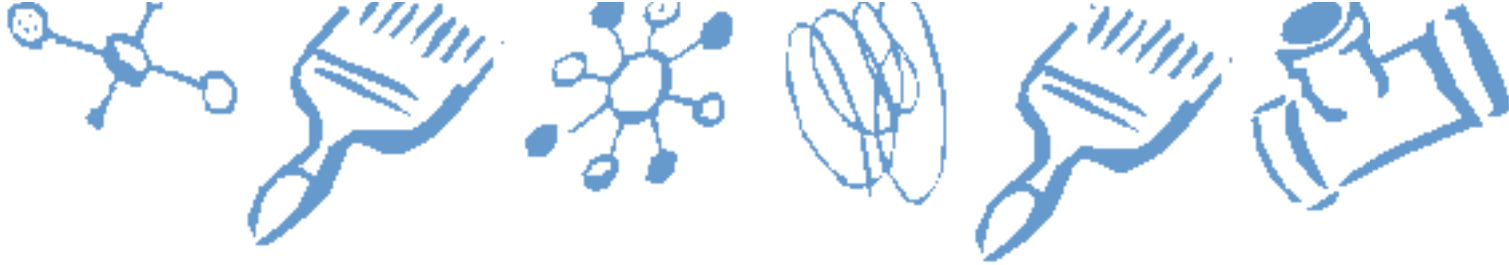
How lead gets into people

Hàng ngày chúng ta tiếp xúc với chất chì, thường là ở trong nhà, ngoài sân và chỗ làm.

Hầu như chỗ nào cũng có chất chì, mọi người Úc sẽ có dịp tiếp xúc với các loại có chất chì như : lớp sơn cũ, sự ô nhiễm của xe cộ và công nghệ, vật liệu xây cất và sản phẩm chúng ta dùng hàng ngày. Hình vẽ kế cho biết chì từ đâu ra .



CÁC NGUỒN DẪN ĐẾN SỰ Ô NHIỄM CHÌ



Bạn có bị nhiễm chì không?

Are you at risk?

Cách hay nhất để biết là có bị ngộ độc chì hay không là bằng cách thử máu. Rất khó biết triệu chứng sức khỏe yếu của mình có phải là do chì gây ra không.

Bác sĩ hoặc y tá cộng đồng có thể đàn xếp cho bạn thử máu và phí tổn sẽ được Medicare chịu.

Chì nhập vào cơ thể khi ta hít không khí, và không khí có bụi chì, hay là khi dùng thực phẩm hoặc nước có chứa chì. Nếu hít và dùng thường xuyên, thì chất chì tuy là một số lượng nhỏ đi nữa cũng trở dần dần thành nhiều trong cơ thể để gây hại đến sức khỏe của bạn và gia đình.

Những điều bạn có thể làm What you can do

Ăn uống theo chế độ cân đối

Cơ thể trẻ em hay người lớn thiếu chất sắt, kẽm, vôi (canxi) hoặc những người ăn uống có nhiều chất béo hấp thụ chì nhiều hơn.

Thực phẩm có chất sắt là: trứng, thịt bò và thịt cừu nạt, thịt gà, thịt vịt, gan, cá, các loại ngũ cốc, các loại đậu và rau cải xanh.

Thực phẩm có chất kẽm là: cám lúa mì, thức ăn có thành phần bột nổi, thịt bò, thịt cừu, hào và cua.

Thực phẩm có chất vôi (canxi) là : sữa, phô-mai, da-ua, mè tahini, tàu hủ, cá hộp có xương ăn được.

Nên cho trẻ em ăn đồ lạnh mạnh và thường xuyên vì chì dễ thấm vào bao tử khi bụng đói.

Nhớ cho trẻ em rửa tay và mặt trước khi ăn hoặc đi ngủ trưa.

Giảm thiểu bụi ở trong nhà

Đừng quét mà chỉ nên rửa sàn nhà, cầu thang và cửa sổ bằng xà-bông rồi xối nước cho sạch.

Trét các lần rạn nứt, kẽ hở, hương sen trên trần nhà và các lỗ thông hơi ngừa đóng bụi hay bụi bay vào nhà.

Nên dùng người chuyên nghiệp để tẩy sạch các lỗ hở trên trần nhà bằng máy hút bụi đặc biệt (gọi là máy HEPA). Đừng nên tự làm việc này.

Nên cho trẻ em chơi nơi an toàn

Nên dời chỗ chơi của trẻ em khỏi bãi đất tro trọi gần nhà và đừng cho trẻ đến gần bãi đất.

Trái cỏ hoặc trồng cây trên chỗ đất tro trọi.

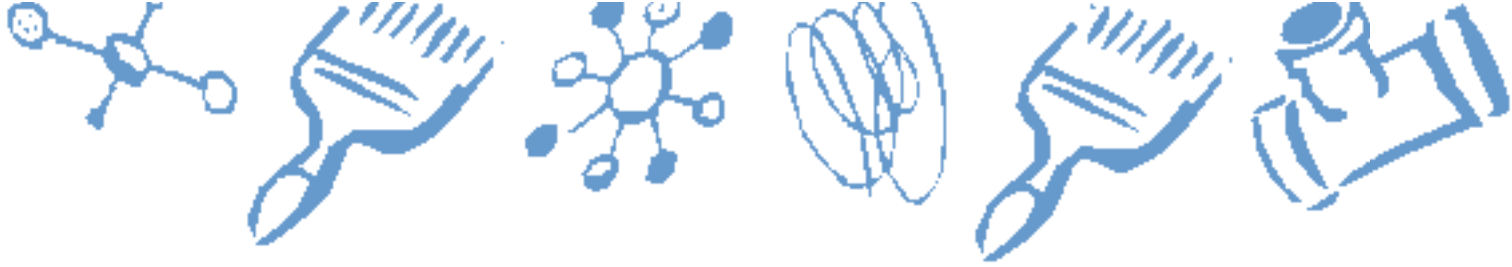
Nên giữ gìn nùm vú, đồ chơi và thú vật cưng của trẻ em cho sạch sẽ.

Nên kiểm soát lớp sơn trong nhà có bị tróc hoặc bị hư nếu nhà cất trước năm 1970

Nên tạm bít lỗ trên trần nhà.

Dùng bàn, ghế, tủ trong nhà che những chỗ sơn bị tróc.

Che những chỗ sơn cũ có pha chì thì tốt hơn là cạo bỏ lớp sơn đó một cách không an toàn. Nhờ một thợ chuyên làm với chì an toàn để cạo bỏ lớp sơn cũ. Bạn đừng nên tự làm lấy. Nếu bạn quyết định tự làm lấy thì nên thật cẩn thận (xem số điện thoại ở cuối trang để tìm hiểu thêm).



Cẩn thận nếu tân trang nhà cất trước năm 1970

Phụ nữ mang thai và trẻ em nên dọn ra khỏi nhà trong lúc này. Sau khi quét dọn nhà cho sạch sẽ rồi mới trở về.

Đừng dùng ống hàn xì để thổi tróc lớp sơn chì, làm như vậy sẽ làm chất hơi chì tỏa ra bay khắp nơi.

Đánh giầy nhám bằng máy sẽ làm tỏa ra nhiều bụi chì, và làm ô nhiễm nhà. Trước khi đánh giầy nhám nên làm ướt bề mặt để giảm bụi, nên hạn chế bụi sơn chì trong phạm vi làm việc mà thôi, dán kín khoảng ấy bằng vải ni lông.

Dùng mặt nạ an toàn và áo khoác làm việc, để đề phòng bị nhiễm chì trong trường hợp có bụi chì hoặc hơi chì.

Luôn luôn cho vật phế thải vào bịch ni lông dán kín rồi mới bỏ vào thùng rác. Lau nhà bằng giẻ ướt hoặc xối nước cho sạch, trước khi phụ nữ mang thai và trẻ em trở về nhà.

Nên tự bảo vệ để không bị dính chì tại chỗ làm

Nên rửa tay, rửa mặt, gội đầu và thay đồ trước khi bạn vô xe hay về nhà.

Nếu bạn có hút thuốc lá thì đừng nên mang hoặc

hút thuốc tại chỗ làm vì khi hút thuốc thì vô tình bạn hít bụi chì xuyên qua làn khói của thuốc lá. Trước khi hút thuốc, bạn nên rửa tay để ngăn bụi chì trên tay không đi vào miệng.

Đừng nên giặt quần áo làm việc chung với những quần áo khác và phải tưới nước vào máy giặt cho sạch liền sau khi giặt xong.

Làm thế nào để được hướng dẫn

How to get advice

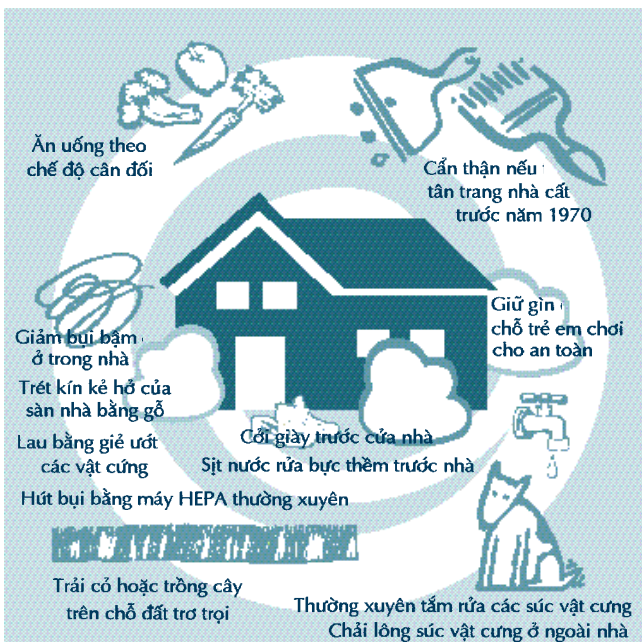
Nên hỏi bác sĩ nếu bạn cần biết thêm sự ảnh hưởng của chì đối với sức khỏe hoặc muốn thử máu.

Nếu bạn muốn tìm hiểu thêm: làm thế nào để bảo vệ mình không bị nhiễm chì, dịch vụ chuyên môn về kiểm soát và loại bỏ lớp sơn cũ, những điều hướng dẫn cách tân trang nhà cho an toàn xin liên lạc với:

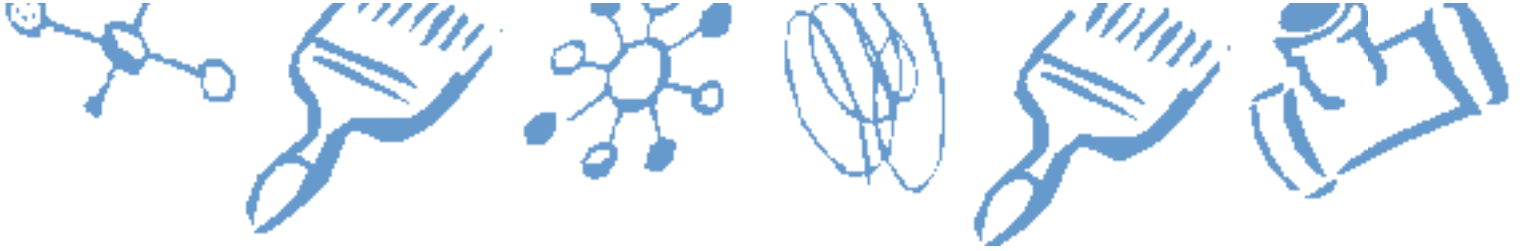
Dịch Vụ Cố Vấn Về Chì tiểu bang NSW (bằng tiếng Anh) qua số :
1800 626 086 hoặc (02) 9716 0132

Muốn biết tin tức về chì và môi sinh hãy gọi:
Nha Đạc Ủy Bảo Vệ Môi Sinh (EPA)
qua số: **131 555** (tiếng Anh)
Nếu gặp trở ngại về ngôn ngữ xin gọi:
Dịch Vụ Thông Dịch số : 13 14 50

Notes



ĐỀ PHÒNG SỰ NGUY HẠI CỦA CHÌ Ở TRONG NHÀ



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

