

# Mọi Điều Cần Biết về Chì

## Dành Cho Phụ Huynh & Người Chăm Sóc



### CHÌ LÀ GÌ VÀ TẠI SAO CHÌ LẠI NGUY HIỂM?

- Chì là một kim loại có độc tính cao có trong môi trường.
- **Chì đặc biệt nguy hiểm đối với trẻ nhỏ. Đó là vì trẻ vẫn đang tăng trưởng và phát triển.** Chì cũng rất nguy hiểm với phụ nữ mang thai. Khi phụ nữ mang thai bị phơi nhiễm chì, kim loại này có thể gây hại cho thai nhi.
- Ngộ độc chì ở trẻ em có thể dẫn đến **giảm chỉ số thông minh (IQ), rối loạn tăng động giảm chú ý (ADHD) và các vấn đề về phát triển, tập trung và học tập.**
- Nồng độ chì trong máu cao có thể gây đau đầu, khó chịu, mất thính lực và đau bụng.

### TRẺ EM BỊ PHƠI NHIỄM CHÌ NHƯ THẾ NÀO?

#### Sơn

Các mảnh vụn và mảng sơn bong tróc ở những ngôi nhà được xây dựng trước năm 1978

#### Đất

Chì trong xăng và sơn từ những ngôi nhà cũ có thể lắng xuống đất

#### Nước

Chì có thể có trong nước trong những ngôi nhà cũ, nơi các đường ống, đồ đạc hoặc chất hàn có thể chứa chì

#### Sản Phẩm Tiêu Dùng

Một số đồ chơi, đồ trang sức, gia vị nhập khẩu, mỹ phẩm, thuốc và rèm vinyl cũ, có thể có chứa chì

**KHÔNG** chỉ số nồng độ chì trong máu nào được coi là an toàn: Hãy yêu cầu bác sĩ thực hiện xét nghiệm chì trong máu cho con quý vị khi trẻ 12 tháng và 24 tháng tuổi.

## LÀM THẾ NÀO TÔI CÓ THỂ PHÒNG TRÁNH PHƠI NHIỄM CHÌ Ở TRẺ?

- Lau bụi cửa sổ và xung quanh lối vào nhà bằng khăn và chổi ướt.
- Thường xuyên rửa tay và đồ chơi cho trẻ.
- Không để trẻ chơi ở các bãi đất. Nếu có, ngay lập tức rửa tay và giặt quần áo của trẻ.
- Xả nước trong 60 giây trước khi sử dụng và chỉ nấu ăn bằng nước lạnh.
- Nấu các bữa ăn giàu chất dinh dưỡng, nhiều canxi, sắt và vitamin C.
- Sử dụng các thực hành an toàn về chì khi cải tạo nhà.

### Người lớn có công việc hoặc sở thích có thể gây ra phơi nhiễm với chì cần phải:

- Cởi giày trước khi vào trong nhà.
- Ngay lập tức rửa tay và thay quần áo sau khi về nhà.

Cách chính xác duy nhất để xác định xem con quý vị có bị phơi nhiễm chì hay không là xét nghiệm nồng độ chì trong máu.

#### Nếu con quý vị có nồng độ chì trong máu thấp (**dưới 10 µg/dL**):

- Tìm hiểu về các nguồn phơi nhiễm chì tiềm ẩn.
- Loại bỏ các nguồn tiếp xúc chì.
- Thực hiện các thực hành an toàn về chì trong gia đình quý vị.
- Trao đổi với bác sĩ về thời điểm thực hiện lại xét nghiệm máu cho con quý vị.
- Mua những thực phẩm bổ dưỡng cho gia đình.
- Xét nghiệm cho những đứa trẻ dưới 6 tuổi khác trong gia đình.

#### Nếu con quý vị có nồng độ chì trong máu cao (**10 µg/dL hoặc cao hơn**):

- Nhân viên quản lý hồ sơ từ sở y tế địa phương sẽ làm việc với quý vị về các bước tiếp theo.
- Truy cập trang web Lead Safe Virginia để đọc thêm về các hướng dẫn về nồng độ chì trong máu cao.  
([www.vdh.virginia.gov/leadsafe/](http://www.vdh.virginia.gov/leadsafe/))