

# Hindi mo ba ako nakikita? Nagtatago rin ang tingga kahit nasa harap mo lang.

**VDH** VIRGINIA  
DEPARTMENT  
OF HEALTH



## Alamin kung saan nagmumula ang pagkalason sa tingga.

Dahil likas na metal ang tingga, maaari itong lumantad kahit saan. Mahalagang tandaan na walang ligtas na antas ng tingga sa dugo.

**Ang mga pinakakaraniwang pinagkukunan ng pagkakalantad sa tingga ay:**

- Natuklap o nagbabalat na pintura sa mga lumang bahay
- Tubig mula sa mga tubo na gawa sa tingga
- Lupa na kontaminado ng tingga
- Alikabok na may tingga mula sa natutuklap, nagbabalat na pintura, o mula sa lupang kontaminado ng tingga
- Mga imported na laruan, alahas, pampalasa, at candy
- Ilang uri ng trabaho at mga libangan

Pinakamataas ang panganib ng pagkalantad sa tingga para sa mga batang wala pang 6 na taong gulang dahil sa ugali nilang isubo ang kanilang mga kamay. Maraming bata ang nakalulon ng alikabok na may tingga kapag isinusubo nila ang mga laruan, piraso ng pintura, o lupa.

**Walang ligtas na antas ng tingga sa dugo.**

Maaaring magdulot ng panganib ang anumang dami ng tingga sa dugo. Maaaring maging permanente at magdulot ng kapansanan. Kahit mababang antas, puwede nang magdulot ng pagkaantala sa paglaki, hirap sa pagkatuto, at mga isyu sa pag-uugali.

**Pinakamainam mong gawin: Ipasuri ang mga bata.**

Kung sa tingin mo ay maaaring nalantad sa tingga ang iyong mga anak, ipasuri sila, lalo na kapag edad 1 at 2. Iyon ang maaaring isang pinakamabisang hakbang na magagawa mo upang mapanatili silang ligtas. Kung ipakita ng resulta ng pagsusuri na may pagkakalantad sa tingga ang iyong anak, makakatulong ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan sa paggawa ng plano ng pagkilos.

**Lalong mapanganib sa mga bata ang pagkakalantad sa tingga.**

Mas madalas tuklasin ng mga bata ang mundo sa pamamagitan ng paglalagay ng mga bagay sa bibig nila. At kapag nalantad sila sa tingga habang lumalaki pa, puwede itong magdulot ng pangmatagalang masamang epekto. Kaya naman, mahalagang ipasuri ang mga batang posibleng nalantad sa tingga, lalo na kapag edad 1 o 2.

