

Vyanzo Kawaida vya Plomb [Lead]

Plomb [Lead] bado ni sehemu ya ulimwengu wetu. Inapatikana katika hewa, udongo, vumbi, na rangi ya baadhi ya nyumba au majengo yaliyojengwa kabla ya 1978. Kuwa wazi kwa Plomb [Lead] kunaweza kusababisha shida kubwa za kiafya. Habari njema ni kwamba sumu ya Plomb inaweza kuzuiwa. Karatasi hii inaelezea vyanzo kawaida vya plomb nyumbani na jinsi ya kuviepuka.

Rangi ya Plomb na Vumbi la Plomb

Vumbi la Plomb kwa sasa ndio chanzo kikuu cha mfiduo wa plomb miongoni mwa watoto. Vumbi la kaya linaweza kuwa na plomb kutoka kwa nyufa, rangi iliyochimbwa au kumenyeka, yenye madini ya plomb na udongo kuliofuatiliwa udongo uliochafuka. Vumbi la plomb linaweza pia kuundwa wakati wa kutengeneza nyumba, miradi ya ukarabati, au wakati rangi inayotokana na plomb [lead] haiondolewi kwa usalama. Plomb [lead] haipo tena katika rangi mpya, lakini bado inaweza kupatikana katika nyumba kuu zilizojengwa kabla ya 1978. Kiasi kidogo sana cha vumbi lililo na lead kinaweza kusababisha kiwango cha lead katika damu ya mtoto kuongezeka.

Vidokezo Vinavyoweza Kusaidia Kupunguza Lead Katika Nyumba Yako

- Weka nyumba yako bila vumbi iwezekanavyo kwa kusafisha mara kwa mara. Nyumba yako inaweza kuonekana safi na bado ina plomb [lead] ndani yake.
 - **Tumia suluhisho la kusafisha lilitengenezwa kwa sabuni ya nyumbani na Mbinu ya Kuosha Mvua ili kusafisha** visima vya madirisha, vingo na sakafu. Changanya sabuni kulingana na maagizo kwenye chombo. Tumia ndoo mbili tofauti na seti za vitambaa vya kutosha au taulo za karatasi - moja kwa hatua ya kuosha na suluhisho la kusafisha na moja kwa hatua ya suuza na maji safi.
 - Osha madirisha kwa maji mara nyingi. Rangi huru na vumbi vinaweza kujilimbikiza ndani na chini ya eneo la dirisha.
 - Usitumie utupu [vacuum] wa kaya yako kusafisha chip za rangi au vumbi la plomb [lead]. Chujio ndani yake haikuundwa kuchukua na kushikilia vipande vidogo vya lead. Utupu [vacuum] wa kawaida wa kaya utaeneza vumbi la lead katika hewa. Tafuta vacuum maalum ambazo zina vichujio vilivyoidhinishwa na HEPA ili kusafisha chip za rangi na vumbi la risasi.
- Osha mikono ya mtoto wako kwa sabuni na maji kabla ya kula, na kulala.
- Osha chupa, pete za meno, na vifaa vya kuchezea kwa sabuni na maji.
- Madirisha ni chanzo cha kawaida cha vumbi lililo na lead, kwani msuguano wa kufungua na kufunga madirisha unaweza kusababisha kiasi kidogo cha rangi inayotokana na lead kusugua. Usiruhusu watoto kucheza au kula karibu na madirisha katika nyumba za kuzeeka.
- Funga madirisha kwa siku za upepo ili udongo ulio na lead usiingie ndani ya nyumba.
- Kupaka rangi juu ya rangi lililo na lead lenye kupasuka au kumenyeka haikufanyi kuwa salama! Ni lazima kwanza uondoe rangi inayochimbwa au kumenya kwa **usalama** kabla ya kupaka upya. Soma Hatua SALAMA za kukarabati, Kurekebisha na Kupakaa Rangi [Steps to LEAD SAFE Renovation, Repair and Painting] (https://www.epa.gov/sites/default/files/2013-11/documents/steps_0.pdf) ili ujifunze jinsi ya kuondoa kwa usalama rangi iliyopasuka au kumenyeka na kupunguza hatari ya lead wakati wa kukarabati nyumba yako.
- Ikiwa unakodisha, kunaweza kuwa na sheria za ndani zinazohitaji rangi kudumishwa katika hali nzuri. Wasiliana na manispaa yako ili kujua kuhusu sheria za eneo lako.

Udongo

Udongo unaweza kuchafuliwa na lead, haswa katika maeneo ya karibu na nyumba kuu, majengo au ua [uzuio]. Kama matokeo ya matumizi ya zamani ya petroli iliyo na lead ndani yake, lead inaweza pia kupatikana kwenye udongo karibu na barabara kuu au makutano.

- Usimruhusu mtoto wako ale nje katika maeneo ya udongo tupu, ale uchafu, au acheze karibu na nyumba au mtaa ambapo udongo tupu upo.
- Funika udongo ulio wazi (udongo wowote unaoweza kuona) na nyasi, matandazo, vichaka, au aina nyingine ya kifuniko cha ardhi kinachodumu.
- Weka zulia zinazoweza kufuliwa kwenye milango yote ya nyumba yako. Osha zulia hizi kando na vitu vingine, na endesha mzunguko wa suuza mara moja kabla ya kutumia wosha tena.
- Vua viatu vyako mlangoni ili udongo na vumbi visifuatiliwe ndani ya nyumba.

Chakula na Viungo

Baadhi ya viungo na vyakula vina uwezekano mkubwa wa kuwa na plomb [lead]. Si halali kuongeza lead kwenye chakula kitakachouzwa Marekani, lakini lead imepatikana katika baadhi ya vyakula na viungo. Nunua viungo vinavyouzwa kwenye vyombo vya kibinafsi badala ya mapipa mengi. Tumia viungo vilivyonunuliwa nchini Marekani badala ya viungo vilivyonunuliwa katika nchi nyingine. Vyakula na viungo ambavyo vimegundulika kuwa na lead mara nyingi zaidi kuliko vyakula vingine ni pamoja na:

- | | | |
|-------------------------------|-----------------|--------------------------|
| ▪ Pipi iliyoagizwa kutoka nje | ▪ Poda ya Curry | |
| ▪ Coriander | ▪ Wadudu kavu | ▪ Mbegu za Anise |
| ▪ Turmeric | ▪ Viungo saba | ▪ Pilipili [chili] nzima |
| ▪ Poda ya pilipili [Chili] | ▪ Karafuu | |

Kwa kawaida mimea hainyonyi lead isipokuwa kuwe na kiwango kikubwa cha lead kwenye udongo.

- Osha matunda na mboga mboga kabla ya kula ili kuondoa vumbi la lead ambalo linaweza kuwa limetulia kwenye chakula.
- Ondoa majani ya nje ya mboga za kijani kibichi.
- Hifadhi chakula katika glasi, chuma cha pua au plastiki imara, au kauri isiyo na lead. Baadhi ya kauri za kale, zilizotengenezwa kwa mikono na zilizoagizwa kutoka nje zinaweza kuwa na lead kwenye glaze. Usitumie kuri hizi au kioo chenye lead kwa kuhifadhi chakula.
- Panda bustani mbali na nyumba, karakana, ua, au miundo mingine iliyofunikwa kwa rangi inayokatika vibanzi.

Maji

Lead inaweza kuingia katika maji ya kunywa inapopitia mifumo ya mabomba ya kaya. Viwango vya lead katika maji yako vina uwezekano mkubwa wa kuwa juu ikiwa nyumba yako au mfumo wa maji una mabomba ya lead au mabomba ya shaba yenye solder ya lead. Mabomba yaliyowekwa kabla ya 1930 yanaweza kuwa na mabomba ya lead. Mabomba yaliyowekwa kabla ya 1986 yanaweza kuwa na solder yenye msingi wa lead kwenye viungo vya shaba kwenye mfumo wa usambazaji maji. Mabomba ya shaba na vali za mpira pia zinaweza kuwa na lead.

Njia pekee ya kujua ikiwa maji yako (au chanzo kingine cha lead) yana lead ndani yake ni kufanya majaribio na maabara iliyoidhinishwa. Wasiliana na [maabara iliyoidhinishwa na Idara ya Afya ya](#)

Minnesota [Minnesota Department of Health accredited laboratory]

(<https://eldo.web.health.state.mn.us/public/accreditedlabs/labsearch.seam>) kupata kontena ya sampuli na maelekezo ya jinsi ya kuwasilisha sampuli.

Ikiwa unafikiri unaweza kuwa na lead katika maji yako:

- Usipikishe, usikunywe au usitengeneze mchanganyiko wa watoto kwa maji kutoka kwenye bomba la maji ya moto. Maji ya moto huyeyusha lead zaidi kuliko maji baridi. Ikiwa unahitaji maji ya moto, chemsha maji baridi kutoka kwenye bomba au jokofu.
- Daima tumia maji baridi kwa kupikia au kunywa. Ikiwa maji hayajatumiwa kwa saa sita au zaidi, basi acha maji baridi yaende kwa dakika kadhaa au mpaka kuna mabadiliko ya joto.

Dawa na Vipodozi vya Asili au Kitamaduni

Baadhi ya dawa za kitamaduni na vipodozi zina lead na hazipaswi kutumiwa. Mara nyingi hupatikana katika vitu vilivyonunuliwa kutoka nje ya Marekani. Tafadhali zungumza na daktari wako ikiwa unatumia mojawapo ya tiba zifuatazo au vipodozi ambavyo vinaweza kuwa na lead:

- | | | | | |
|-----------------|-----------|---------------|----------------|------------|
| ▪ Alarcon | ▪ Cora | ▪ Kohl | ▪ Bentonite | ▪ Calabash |
| ▪ Alkohli | ▪ Greta | ▪ Liga | clay | ▪ Thanaka |
| ▪ Azarcon | ▪ Farouk | ▪ Lozeena | ▪ Sindoor | ▪ Pooja |
| ▪ Bali Gali | ▪ Ghasard | ▪ Pay-loo-lah | ▪ Kumkum | powder |
| ▪ Bint al Zahab | ▪ Kandu | ▪ Surma | ▪ Tiro | ▪ Rangoli |
| | | | ▪ Rasa Shastra | Vibuti |

Vyanzo Vingine vya Lead

Uambukizi wa Lead Ambao Uliotokea Katika Nchi Nyingine

Watu ambao wamehama hivi majuzi au walitumia muda katika nchi nyingine wanaweza kuwa na hatari kubwa ya kuwa wameambukiwa na lead, kulingana na kanuni za mazingira na vyanzo vya kuambukizwa katika nchi hiyo. Baadhi ya nchi zina kanuni kali kuhusu madini ya lead katika vyakula na bidhaa kuliko nyingine. Rangi ya plomb [lead] na bado inaruhusiwa katika baadhi ya nchi; petroli inayo lead ndani yake kwa magari ilitumika katika nchi zingine mwishoni mwa 2021.

Uambukizi wa Lead Kutoka Kazini na Michezo [Hobi]

Watu wazima wanaweza kuambukizwa na lead kupitia kazi fulani au vitu vya kufurahisha ambapo lead hutumiwa, kama vile ujenzi au kuyeyusha lead; maduka ya kutengeneza radiator au magari; kuchakata betri; kurekebisha mambo ya kale; kufanya kazi katika safu za risasi; na kutengeneza sinki za risasi au za uvuvi. Vumbi la lead linaweza kubebwa nyumbani kwa gari lao au kwenye nguo, viatu, ngozi na nywele na linaweza kupitishwa kwa watoto na wanafamilia wengine. Hii inajulikana kama Lead inayoletwa-nyumbani [[Take-home lead](https://www.health.state.mn.us/communities/environment/lead/fs/takehome.html)] (<https://www.health.state.mn.us/communities/environment/lead/fs/takehome.html>). Watu wazima walio na kazi au vitu vya kufurahisha ambapo lead inatumika wanapaswa kuoga na

VYANZO KAWAIDA VYA PLOMB

kubadilisha nguo na viatu kabla ya kurudi nyumbani. Nguo zinazovaliwa kazini zinapaswa kuoshwa tofauti na nguo zingine. Fanya mzunguko wa suuza mara moja kabla ya kutumia washer tena.

Tabia ya Pica

Pica ni wakati mtu mzima au mtoto hutafuna au kumeza vitu visivyo vya chakula kama vile udongo, udongo, au vipande vya nyenzo za kuwekea nyumba kama vile chip za rangi, ukuta kavu au mbao za msingi. Ikiwa tabia ya pica itatambuliwa, inapaswa kudhibitiwa kuzuia mfiduo wa vitu vyenye lead.

Hirizi Maalum, Vito, Funguo, Sinki za Uvuvi na Vinyago

Kuna vitu vingine vyenye lead ambavyo Watoto wanaweza kuweka midomoni mwao. Vitu vingi ambavyo hupatikana kwa kawaida kuwa na lead ni metali, nyeupe, njano nyangavu, au nyekundu. Baadhi ya vitu hivi vinaweza kujumuisha:

- Vito vya kujitia na hirizi za nguo
- Hirizi maalum ambazo zinaweza kuvaliwa kwa madhumuni ya kidini, kuepusha maovu, ulinzi au kuleta bahati nzuri. Zinaweza kuwa na majina tofauti, kama vile Tabeez au Tabiz, na haziwezi kuchukuliwa kama vito na familia
- Minyororo ya funguo au funguo
- Sinka za uvuvi
- Chaki
- Vitalu vya kuchezea vilivyolingizwa kutoka nje ya nchi, vya kale, vilivyopakwa rangi au vilivyokumbukwa, vyombo vya muziki na vinyago
- Udongo au sufuriya za udongo zilizopakwa rangi

Minnesota Department of Health
Lead Program
PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-4620
health.asbestos-lead@state.mn.us
www.health.state.mn.us

05/3/2022

Swahili

Ili kupata maelezo haya katika umbizo tofauti, piga simu: 651-201-5000. Imechapishwa kwenye karatasi iliyosindikwa.